

Barra de Cereal

Ingredientes

- 1 colher sopa de gergelim
- 1 copo americano de aveia em flocos médios
- $\frac{1}{4}$ de copo americano de açúcar mascavo
- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de óleo de girassol
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de água (apenas se necessário)
- $\frac{1}{2}$ copo americano de Castanhas do Brasil partidas
- 1 banana nanica madura
- $\frac{1}{4}$ xícara de chá de açúcar demerara

Modo de Preparo

- Misturar, em uma tigela grande, todos os ingredientes, menos a banana e o açúcar demerara.
- Levar ao fogo, para cozinhar por cinco minutos, a banana com o açúcar demerara.
- Adicionar a banana à tigela e misturar bem.
- Espalhar em uma assadeira pequena e levar ao forno médio por 10 minutos.
- Retirar do forno, cortar as barras e deixar esfriar.