

Click to verify



Barrinha de cereal light

1 Leve os ingredientes ao fogo médio, sem parar de mexer, por 10 minutos ou até obter uma massa uniforme.
2 Despeje em bancada de pedra untada com margarina, formando um retângulo de 1 cm de espessura, e corte a massa ainda quente em 12 barras de 4 x 7 cm.
Deixe esfriar e armazene em recipiente hermético.
Home » Receitas » Receitas Fitness e Light
Para quem deseja manter-se firme na dieta, mas não tem tanto tempo de parar para ir até um restaurante ou supermercado e comprar algo leve para comer ou muito menos preparar uma refeição mais elaborada, as barrinhas de cereal se mostram uma boa alternativa naqueles momentos em que a fome bate e é preciso repor um pouco das energias. Entretanto, apesar de serem rápidas e práticas de carregar, nem todas são completamente confiáveis. Por isso, não dá simplesmente para comprar a primeira marca que aparece pela frente, é preciso conferir a tabela nutricional e o número de calorias presentes na barrinha, para ter certeza que ela é realmente tão saudável quanto promete. E para quem deseja ter mais segurança ainda, uma saída é aprender como fazer barrinha de cereal em sua própria casa.
Dá para fazer várias simultaneamente - economizando assim bastante tempo -, em uma quantidade suficiente para comer em três ou quatro dias, e estocar na geladeira. Achou a ideia boa, mas não tem ideia ainda de como fazer barrinha de cereal? Então, continue lendo que vamos te ensinar dicas e receitas interessantes.
1. Barrinha light com uva passa, aveia e mel
A nossa primeira receita de como fazer barrinha de cereal light rende 12 porções, fica pronta em aproximadamente 15 minutos e possui 95 calorias por porção equivalente a 30 g.
Ingredientes:
2 colheres de sopa de açúcar;
½ xícara de mel;
1 xícara de flocos crocantes;
½ xícara de aveia em flocos;
½ xícara de uva passa sem sementes;
1 colher de sopa de margarina light.
Modo de preparo:
Colocar o mel, o açúcar, os flocos crocantes, a uva passa e a aveia em flocos em uma panela e levar ao fogo; Mexer sem parar na panela, enquanto a mistura cozinha, durante cerca de 10 minutos ou até adquirir uma massa homogênea; Unte uma forma com margarina light e depois que a mistura acabar de cozinhar, despejá-la sobre essa forma; Com o conteúdo ainda quente, pegue uma faca e corte em 12 barras de 4 cm x 7 cm; Guarde as barrinhas dentro de uma recipiente hermético - ou seja, bem tapado de modo que impeça a passagem de ar; Sirva-se e bom apetite!
2. Barrinha de cereal caseira de granola
A segunda receita que escolhemos para ensinar para você é uma caseira que leva a granola, um grão rico em fibras, que também contém vitaminas, minerais e gorduras saudáveis e que possui propriedades que ajudam a baixar o colesterol. Esse método de como fazer barrinha de cereal rende oito porções, em que cada uma possui 79 calorias.
Ingredientes:
6 colheres de sopa de granola light;
4 colheres de sopa de floco de arroz integral;
1 colher de sopa de achocolatado light;
1 colher de sopa de lecitina de soja;
3 colheres de sopa iogurte light;
2 ameixas picadinhas;
1 colher de chá do adoçante culinário de sua preferência;
1 colher de chá de bicarbonato de sódio.
Modo de preparo:
Em uma tigela, junte a granola, os flocos de arroz, o achocolatado, misture e reserve; Pegue uma segunda tigela e nela misture bem o iogurte, a lecitina de soja e o bicarbonato de sódio; Na sequência, junte os conteúdos das duas tigelas; Adicione a ameixa picada à mistura e mexa todos os ingredientes; Despeje a massa obtida em uma forma; Leve ao forno médio para assar por mais ou menos 15 minutos; Depois que a massa assar, corte-as, em retângulos, de modo que forme oito barrinhas; Guarde em um pote fechado, coma suas barrinhas quando desejar e bom apetite!
No vídeo abaixo, você pode conferir com ainda mais clareza como preparar a barrinha de cereal caseira de granola.
Dica: Depois que você pegar o jeito e dominar a receita de cabeça, pode até usá-la apenas como base e reinventar, trocando seus ingredientes por outros como damascos, figos secos, amendoim torrado sem sal, sementes de linhaça ou grãos de quinoa. Contanto que sejam saudáveis, você pode soltar a sua criatividade e transformar a sua barrinha, sempre que enjoar do sabor de sempre.
3. Barrinha de cereal com coco e canela
Além dos cereais, a nossa terceira receita traz ingredientes como coco, canela e até mesmo uma pequena porção de chocolate. Ela rende 12 porções, com 113 calorias em cada.
A quantidade de fibras a cada porção é de quatro gramas e a de proteínas é de três gramas.
Ingredientes:
1 xícara de cereal de arroz;
1 xícara de farelo de cereal;
1xícara do cereal matinal de sua preferência (melhor que seja feito de grãos integrais);
1 xícara de aveia;
½ xícara de mel;
¼ de xícara de manteiga de amendoim, derretida durante 30 segundos no micro-ondas;
¼ de xícara de coco ralado;
2 colheres de sopa de mini chips de chocolate;
¼ de xícara do adoçante culinário de sua preferência;
1 pitada de sal;
1 pitada de canela.
Modo de preparo:
Misture os três tipos de cereais e misture com a aveia dentro de um saquinho; Esmague levemente o saquinho até que a mistura fique ligeiramente moída; Despeje o conteúdo em uma tigela, adicione o mel, a manteiga de amendoim e o adoçante culinário; Mexa até formar uma mistura; Acrescente os chips de chocolate e o coco ralada ao conteúdo; Mexa tudo mais uma vez, até que os ingredientes fiquem misturados; Despeje o conteúdo em uma forma (unte com margarina light ou utilize um spray de cozinha antiaderente). Vá pressionando a massa na forma até obter a espessura que deseja pra as suas barrinhas; Depois de pré aquecer o forno, asse a massa das barrinhas durante 25 minutos. Retire a forma do forno e corte em 12 pedaços; Sirva-se e bom apetite!
As barrinhas que não forem consumidas imediatamente após a receita ficar pronta devem ser armazenadas em um pote bem tampado.
4. Barrinha de cereal com aveia e banana
Agora é hora de aprender a fazer a nossa última receita, que traz a aveia e a banana, rende 12 porções e possui apenas 72 calorias a cada porção.
Ingredientes:
2 xícaras de chá de aveia em flocos;
2 claras;
2 bananas secas (passas) picadinhas;
1 banana amassada;
3 colheres de sopa de mel ou adoçante.
Dica: Para fazer as bananas secas, basta descascar a fruta, cortar em pedaços, colocar em um prato próprio para micro-ondas e deixar durante 10 a 15 minutos no aparelho, até que fique um pouco grudenta. Depois, é preciso colocá-las em outro prato e deixar descansar de um dia para o outro. Se achar mais fácil, ou simplesmente preferir, você pode substituir as bananas secas por uvas passas.
Modo de preparo:
Junte todos os ingredientes da receita em uma única travessa e misture; Unte uma forma com o auxílio de margarina light e despeje a massa com todos os ingredientes nela, de forma delicada, utilizando uma colher; Antes de levar ao forno, corte a massa em 12 pedaços; Então, leve a forma ao forno pré aquecido em 180 a 200º durante aproximadamente 15 a 20 minutos; Retire as barrinhas da forma depois que elas esfriem, sirva-se com uma e guarde as restantes em um pote bem fechado (hermético). As barrinhas podem ser mantidas em temperatura ambiente por um dia, porém, depois disso a recomendação é que sejam guardadas na geladeira. Cuidados e recomendações ao fazer a sua barrinha de cereal light
Nós já mostramos algumas receitas de como fazer barrinha de cereal light, mas não podemos deixar de registrar aqui alguns cuidados e recomendações que servem para qualquer uma das receitas apresentadas:
Atenção aos ingredientes: Algo que pode tirar a sua barrinha da categoria "light" ou "saudável" são os ingredientes que você escolhe. Você pode até utilizar açúcar, adoçante, mel - que é particularmente importante para dar liga - e até uma pequena quantia de pedacinhos de chocolate, para deixá-la um pouco mais saborosa, no entanto, não exagere e não deixe de fora os ingredientes ricos em fibras como os grãos e adicione frutas, que geralmente possuem vitaminas e também ajudarão a barrinha a ficar mais gostosa;
Duração e armazenamento: É importante armazenar as barrinhas em um recipiente fechado e a recomendação é consumi-las em até quatro dias após o seu preparo. Se achar que a receita rende muitas porções, você pode diminuir proporcionalmente o número de ingredientes ou fazer uma leva para dividir com a família ou os amigos. Assim, você os influenciará a terem também uma alimentação mais saudável. Você tem o costume de consumir barrinha de cereal durante seus lanches? Qual é o seu sabor preferido? Já fez alguma caseira? Comente abaixo!
Loading...