Barrinha proteica

Ingredients

2 bananas maduras amassadas

150 gramas de aveia em flocos grossos

50 gramas de Whey Protein

2 colheres de sopa de chia

Passas a gosto (opcional)

Chocolate 70% a gosto

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em um recipiente, coloque todos os ingredientes (menos o chocolate) e misture até formar uma massa;

Transfira para uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180ºC por cerca de 20 minutos;

Derrete o chocolate no micro-ondas (ou em banho-maria) e despeje em cima da massa já assada;

Deixe esfriar e o chocolate endurecer;

Corte em formato de barrinhas e sirva. Bom apetite!