

# Barras energéticas de frutas e oleaginosas de baixo índice glicêmico

*Barras caseiras nutritivas repletas de aveia rica em fibras, farinha de quinoa e frutas secas naturalmente doces—perfeitas para energia constante sem picos de açúcar no sangue.*

Preparação: 15 min

Cozedura: 30 min

Total: 45 min

Porções: 24

**GL 4.8 / GI 55**

## Ingredientes

**Low GI whole grain flour, provides complete protein** farinha de quinoa

**High in soluble fiber (beta-glucan) which slows glucose absorption** aveia em flocos

**Rich in omega-3s and fiber, helps stabilize blood sugar** farinha de linhaça (linhaça moída)

**Nutrient-dense, adds fiber and B vitamins** gérmen de trigo

**Provides healthy fats and protein to lower overall glycemic impact** amêndoas cruas, picadas

**Medium GI fruit, rich in fiber and potassium** damascos secos sem enxofre, picados

**Contains natural sugars but high in fiber** figos secos, picados

**Lower GI than white sugar, use sparingly** mel cru

**Choose unsweetened variety to avoid added sugars** abacaxi seco sem açúcar, picado

**Helps bind ingredients together** amido de milho

## Instruções

---

### Step 1

Preaqueça seu forno a 150°C. Forre uma assadeira ou forma retangular de 23x33 cm com papel manteiga, deixando o papel se estender pelas bordas para facilitar a remoção depois.

### Step 2

Em uma tigela grande, combine a farinha de quinoa, aveia em flocos, farinha de linhaça, gérmens de trigo, farinha de amêndoas, canela e sal. Bata esses ingredientes secos juntos até ficarem uniformemente distribuídos.

### Step 3

Adicione as amêndoas picadas, damascos secos e figos secos à tigela. Misture tudo com as mãos ou uma colher de pau para garantir que as frutas secas e oleaginosas estejam bem distribuídas pela mistura de farinha.

### Step 4

Em uma tigela pequena ou xícara medidora, combine o mel, óleo de coco derretido e extrato de baunilha. Mexa até ficar bem misturado.

### Step 5

Regue a mistura de mel sobre os ingredientes secos e mexa vigorosamente com uma colher de pau ou espátula resistente até que todos os ingredientes estejam completamente cobertos e a mistura comece a formar grumos. A mistura deve ficar pegajosa e se manter unida quando pressionada.

### Step 6

Transfira a mistura para sua forma preparada e pressione firmemente e uniformemente usando suas mãos ou o fundo de uma xícara medidora. Comprima a mistura até cerca de 2 cm de espessura, garantindo que não haja espaços vazios ou pontos soltos. Quanto mais firmemente você pressionar, melhor as barras se manterão unidas.

---

## **Step 7**

Asse no forno preaquecido por 25-30 minutos, ou até que as bordas fiquem douradas e a superfície fique firme ao toque. As barras devem ficar levemente douradas, mas não marrom escuro.

## **Step 8**

Retire do forno e deixe esfriar completamente na forma por pelo menos 2 horas ou até firmar completamente. Uma vez totalmente resfriado, levante o papel manteiga para remover a placa inteira, depois corte em 24 barras retangulares iguais usando uma faca afiada. Cada barra deve pesar aproximadamente 45 gramas.

## **Step 9**

Armazene as barras em um recipiente hermético em temperatura ambiente por até 5 dias, ou refrigere por até 2 semanas. Para armazenamento mais longo, embrulhe individualmente em papel manteiga e congele por até 3 meses. Para controle ideal de açúcar no sangue, combine uma barra com uma fonte de proteína como iogurte grego, queijo ou um pequeno punhado de oleaginosas.