



### GRANOLA CASEIRA DA VIVIKA

Granola feita em casa, cheia de fibras e muito saborosa! Receita da minha paciente Vitória <3

 10 minutos 20 minutos 5 porções

## INGREDIENTES

- 100 gramas de aveia em flocos crua
- 50 gramas de farelo de aveia, cru
- 100 gramas de cereais de flocos de milho, sem sal
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim (20 g)
- 75 gramas de chocolate meio amargo

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os cereais (utilize flocos de milho sem açúcar)
- 2º Asse no forno pré-aquecido por 5 minutos a 180 °C
- 3º Retire do forno e misture o chocolate já derretido
- 4º Deixe esfriar

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (69 g)	% DDR
ENERGIA	392 kcal	271 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	67 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	11 g	8 g	10 %
GORDURA	13 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	5 g	19 %
SÓDIO	39 mg	27 mg	1 %