



## GRANOLA DE LARANJA E CANELA

### INGREDIENTES

- 150 gramas de flocos de aveia
- 30 gramas de noz, miolo
- 30 gramas de amêndoa, miolo, com pele
- 20 gramas de sementes de abóbora
- 20 gramas de lascas de côco tostado
- 1 colher de sopa de óleo de coco [14 g]
- 2 colheres de sopa de mel [48 g] ou de xarope de agave
- 3 colheres de sopa de sumo de laranja espremida
- 3 colheres de chá de canela moída [9 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°. Dispor uma folha de papel vegetal num tabuleiro de forno. Numa trituradora, triturar as amêndoas com as nozes, apenas 1 a 2 pulsadas. Envolver os flocos de aveia com os frutos secos. Adicionar o óleo de coco, o xarope de agave, a canela e o sumo de laranja, mexendo com uma colher até ficar bem envolvido. Levar ao forno cerca de 40 min, até estar ligeiramente tostado. No fim, retirar e juntar os flocos de côco e mais canela se necessário. Deixar arrefecer e reservar num frasco de vidro bem fechado.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	431 kcal	22 %
PROTEÍNA	11 g	22 %
H. CARBONO	41 g	16 %
AÇÚCARES	15 g	17 %
GORDURA	23 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	26 %
SÓDIO	8 mg	0 %