

**GRANOLA DE CACAU** 8 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de flocos de aveia
- 10 gramas de arroz puff
- 65 gramas de amêndoa, miolo, com pele
- 20 gramas de cacau em pó [1 colher de sopa + 1/2]
- 2 colheres de sopa de óleo de coco [28 g]
- 3 colheres de sopa de geleia de Arroz

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Deite os flocos de aveia, o arroz puff, a amêndoa e o cacau em pó numa taça. Derreta o óleo de coco e adicione à mistura, juntamente com a geleia de arroz.
- 2º Mexa bem para incorporar os sabores e a massa ficar húmida.
- 3º Coloque a mistura espalhada num pirex de ir ao forno. Leve ao forno por cerca de 20 a 25 minutos, deixando tostar um pouco. Ao longo da cozedura deve ir mexendo.
- 4º Deixe arrefecer completamente e guarde num recipiente hermético. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [32 g]	% DR
ENERGIA	489 kcal	155 kcal	8 %
PROTEÍNA	13 g	4 g	8 %
H. CARBONO	39 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	9 g	3 g	3 %
GORDURA	30 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	9 %
SÓDIO	18 mg	6 mg	0 %