Ana Rita Lebreiro
Nutricionista · 0080N

GRANOLA DE SEMENTES E COCO

Receita simples, prática e deliciosa! Acompanha muito bem fruta variada e iogurte.

10 porções

INGREDIENTES

- 110 gramas de flocos de aveia
- 25 gramas de lascas de coco
- 25 gramas de sementes de girassol
- 30 gramas de sementes de abóbora
- 25 gramas de sementes de sésamo
- 60 gramas de avelã, miolo
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de canela moída
- 1/2 colher de chá de extracto de baunilha
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 5 unidades de tâmaras Medjool em pasta (5 tâmaras com 2 colheres de sopa de água)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Numa taça grande junte os flocos de aveia, flocos de coco, sementes e avelãs cortadas em pedaços desiguais. Numa outra taça pequena misture o azeite, a canela, o extracto de baunilha, gengibre e pasta de tâmaras, antes de verter para a mistura da aveia. Use as mãos para misturar tudo de forma uniforme. Reserve.

2º Coloque a mistura espalhada, num tabuleiro de forno, coberto com papel vegetal. Leve ao forno a 150ºC, por 10 minutos, misture e volte a deixar mais 10 minutos no forno até tostar.

3º Quando estiver pronto retire do forno e deixe arrefecer completamente. Guarde num frasco hermético.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (31 g)	% DR
ENERGIA	519 kcal	161 kcal	8 %
PROTEÍNA	14 g	4 g	9 %
H. CARBONO	35 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	8 g	2 g	3 %
GORDURA	34 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	7 %
SÓDIO	36 mg	11 mg	0 %