




**GRANOLA CROCANTE** 10 minutos
 40 minutos
 15 porções**INGREDIENTES**

- 230 gramas de pera (cerca de 2 peras)
- 180 gramas de laranja [1 laranja média]
- 40 gramas de sementes de abóbora
- 60 gramas de noz, miolo
- 150 gramas de flocos de aveia
- 70 gramas de arroz Puff
- 10 gramas de canela moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré- aquecer o forno a 150°C.
- 2º Triturar a pera e laranja com uma varinha mágica e reservar (neste ponto, usei a laranja inteira com casca e a pera com casca, sem caroço).
- 3º Numa taça à parte, misturar os ingredientes secos e adicionar a mistura líquida obtida no ponto anterior, envolvendo bem.
- 4º Colocar o preparado anterior num tabuleiro de ir ao forno previamente forrado com papel vegetal, distribuindo a granola uniformemente pelo tabuleiro. Levar ao forno pré-aquecido a 150°C durante 20-30 minutos, mexendo cerca de 2 vezes de forma a tostar a granola por todo.
- 5º Depois da granola estar pronta, desligar o forno e deixá-la no tabuleiro durante algumas horas (cerca de 4h). Assim ficamos com uma granola com mais grumos :)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (49 g)	% DR
ENERGIA	226 kcal	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	6 %
H. CARBONO	26 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	7 g	3 g	4 %
GORDURA	10 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	7 mg	3 mg	0 %