

**GRANOLA CROCANTE** 10 minutes 40 minutes 15 porções**INGREDIENTS**

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

COOKING METHOD

- 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 :)

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (49 g)	% DRI
ENERGY	226 kcal	111 kcal	6 %
PROTEIN	7 g	3 g	6 %
CARBOHYDRATE	26 g	13 g	5 %
SUGARS	7 g	3 g	4 %
FAT	10 g	5 g	7 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	3 %
FIBER	4 g	2 g	8 %
SODIUM	7 mg	3 mg	0 %