

**GRANOLA** 10 porções**INGREDIENTES**

- 50 gramas de arroz puff
- 150 gramas de flocos de aveia
- 60 gramas de nozes
- 60 gramas de amêndoas
- 60 gramas de sementes de girassol
- 1 maçã com casca (~120g)
- 1 laranja com casca (~170g)
- 30 gramas de mel
- Canela q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 180°C.
- 2º Numa taça juntar o arroz puff com os flocos de aveia, as nozes e amêndoas aos pedaços e as sementes. Reservar.
- 3º Num recipiente à parte triturar a maçã com a laranja e o mel, até obter uma textura homogénea.
- 4º Juntar o preparado anterior à mistura de cereais, adicionando a canela e misturando bem.
- 5º Colocar o preparado anterior num tabuleiro antiaderente e/ou forrado com papel vegetal. Levar ao forno durante 15 min, retirar para mexer e levar mais um pouco até dourar. Deixar dentro do forno umas horas, com o forno desligado, de forma a formar grumos maiores.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (71 g)	% DR
ENERGIA	305 kcal	216 kcal	11 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	12 %
H. CARBONO	29 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	9 g	7 g	7 %
GORDURA	16 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	13 %
SÓDIO	5 mg	3 mg	0 %