



FAROFA DE AVEIA - PANELINHA

Em dez minutos você descola uma farofinha crocante para comer com o iogurte ou a salada de frutas, perfumada com um toque de canela. Ideal para aquele momento em que acabou a granola e ainda não deu tempo de preparar outra fornada.

 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de aveia em flocos
- ½ xícara [chá] de coco seco em flocos
- 1/2 xícara de chá cheia de açúcar mascavo [85 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 saco pequeno de sal dietético [15 g]
- 2 colheres de chá de óleo vegetal, coco [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa tigela misture a aveia com o coco, o açúcar mascavo, a canela e o sal.
- 2º Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o óleo e acrescente a mistura de secos. Deixe dourar por 4 minutos, mexendo de vez em quando com uma espátula, até a farofa ficar crocante e sequinha.
- 3º Desligue o fogo e transfira a farofa para uma assadeira. Deixe esfriar completamente antes de armazenar. Sirva com salada de frutas, iogurte, sorvetes ou creme de abacate.
- 4º Pode incrementar Se quiser, adicione castanhas [que já devem estar torradas, e sem sal] para deixar a farofinha mais pedaçuda]. Para armazenar A farofa de aveia permanece crocante por até 1 mês se armazenada num pote com fechamento hermético

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [128 g]	% DDR
ENERGIA	381 kcal	488 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	61 g	79 g	26 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	12 %
GORDURA	13 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	11 g	50 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	7 g	27 %
SÓDIO	1383 mg	1775 mg	74 %