



GRANOLA DE FRIGIDEIRA - PANELINHA

Granola pronta em 15 minutos na frigideira já é realidade! O mais legal é que depois de aprender a receita, você pode variar os ingredientes e ter sempre um acompanhamento incrível para o iogurte, a salada de frutas...

 25 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 240 gramas de aveia em flocos
- 100 gramas de chocolate ao leite com castanha do Pará
- 50 gramas de semente de girassol, torrada, sem sal
- 50 gramas de uva passa
- 3 colheres de sopa de mel [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de açúcar mascavo [19 g]
- 1 colher de chá de condimento, semente de coentro [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 2 colheres de sopa de óleo [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No pilão, quebre as sementes de coentro e reserve. Pique grosseiramente a castanha-do-pará.
- 2º Numa frigideira grande antiaderente, coloque a aveia, as castanhas picadas, as sementes de girassol e as sementes de coentro. Acrescente o mel, o açúcar mascavo, a canela, o sal e o óleo. Misture bem com uma espátula de silicone, para envolver todos os ingredientes (se preferir, misture os ingredientes da granola numa tigela).
- 3º Leve a frigideira ao fogo médio e deixe cozinhar por 6 minutos, mexendo de vez em quando com a espátula, até o açúcar derreter e a granola começar a dourar. Abaixar o fogo e mantenha a granola na frigideira, mexendo de vez em quando por 8 minutos até a granola ficar bem dourada e sequinha sem correr o risco de queimar. Atenção: a granola só fica crocante depois que esfriar, cuidado para não cozinhar demais e queimar a granola.
- 4º Desligue o fogo e misture a banana picada. Transfira a granola para uma travessa (ou assadeira) e deixe esfriar completamente em temperatura ambiente antes de servir ou armazenar. A granola permanece crocante por 1 mês, armazenada num pote com fechamento hermético em temperatura ambiente. Sirva com frutas e iogurte cremoso.
- 5º PODE ARMAZENAR A granola dura até 1 mês em pote BEM fechado (com fechamento hermético) em temperatura ambiente. Caso a granola fique murcha ou melada, passe uns minutinhos na frigideira, espere esfriar e guarde de novo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [87 g]	% DDR
ENERGIA	435 kcal	381 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	62 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	11 g	10 g	13 %
GORDURA	17 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	6 g	24 %
SÓDIO	46 mg	41 mg	2 %