



GRANOLA LOW CARB

 30 minutos 30 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de almendra, cruda
- 100 gramos de nuez, cruda
- 100 gramos de semilla calabaza
- 100 gramos de semilla lino
- 10 gramos de coco, desecado
- 30 gramos de aceite de coco
- 4.2 gramos de extracto vainilla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º - Precalentamos el horno a 200 °C y preparamos una bandeja de horno (si no es anti adherente lo ideal es colocar un papel vegetal).
- 2º - Procesar 80 gramos de almendras mediante pulsaciones hasta que estén cortadas, pero en trozos grandes, añadir las nueces, las semillas de calabaza, la chía, semillas de lino y eritritol.
- 3º - Agregar el aceite de coco, los 20 gramos restantes de almendras fileteadas y el coco rallado. Remover bien.
- 4º - Esparcir la granola por la bandeja formando una fina capa y hornear 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [37 g]	% DDR
ENERGÍA	621 kcal	230 kcal	11 %
GRASA	57 g	21 g	33 %
GRASAS SATURADAS	12 g	5 g	23 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	23 mg	8 mg	0 %
H. CARBONO	8 g	3 g	1 %
AZÚCARES	5 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	16 g	6 g	-