BRUNA BERCKE
Nutricionista · 54746

RECEITA GRANOLA CASEIRA

Essa receita de granola é altamente customizável! Você pode variar o tipo de castanha, de sementes e de frutas secas e até colocar ingredientes adicionais para mudar o "tempero" da receita. Lá vão alguns dos meus sabores prediletos e granola caseira: - Gosto de combinar castanhas do Pará (como a oleaginosa da receita), cranberries (que entram como frutas secas) em uma granola muito gostosa com lascas grandes de coco fresco. - Outra ideia, que tem uma carinha até mais sofisticada, é usar amêndoas laminadas (como oleaginosas) e damascos (como frutas secas) na granola. Como um adicional de sabor, eu geralmente coloco raspas de laranja! - É chocólatra? Então adicione 2 colheres de sobremesa de cacau em pó à receita de granola e se avelãs no lugar das oleaginosas. Quando a granola estiver pronta e fria, adicione pedacinhos de chocolate amargo 70%.

20 minutos
1 hora e 10 minutos
40.4 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de semente de girassol ou abóbora (140 g)
- 2 xícaras de aveia em flocos grosso (160 g)
- 1/2 xícara de semente de gergelim (70g)
- 1 xícara de oleaginosas picadas (130g) (castanha do pará, caju, nos, amêndoa...)
- 1 colher de chá de canela em pó (3 g)
- 1/2 xícara de chá de coco em lascas (40 g)
- 1/4 xícara de azeite de oliva exta-virgem (55 g)
- 1/4 xícara de óleo de coco (55g)
- 1/3 xícara de açúcar mascavo ou de coco (74g) (melado e mel não ficam tão legais, viu? A granola não fica tão crocante)
- 1/2 xícara de uva passa (80g) e/ou damascos picados, cranberries, maçã desidratada, frutas secas.

MÉTODO DE PREPARO

1º Junte em uma tigela todos os ingredientes, exceto as uvas passas (frutas secas).
2º Misture bem e coloque em uma assadeira/forma.
3º Asse em forno pré-aquecido a 150C por 1h10. Adicione as frutas secas/uvas passas e misture.
4º Armazene em potes herméticos por até 2 meses.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	554 kcal	111 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	38 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	2 g	3 %
GORDURA	42 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	14 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	1 g	6 %
SÓDIO	8 mg	2 mg	0 %