

# GRANOLA CASEIRA SEM GLÚTEN (CÓPIA) 20 minutos

Lanche

 1 porção

## INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de mel de abelha [60 g]
- 20 unidades de noz crua [100 g]
- 1 pacote de semente de girassol, seco [100g]
- 5 colheres de sopa de gergelim semente [50 g]
- 10 colheres de sopa de semente de linhaça [100 g]
- 5 colheres de sopa rasas de farinha de arroz enriquecida [50 g]
- 5 colheres [de sopa] de côco ralado Continente [50g]
- 12 unidades de castanha do pará picada [48 g]

## MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela, junte todos os ingredientes secos e leve-os ao fogo para tostar. Mexa bem, e quando estiverem aquecidos acrescente o mel, mexa bem e desligue o fogo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (558 g)	% DDR
ENERGIA	541 kcal	3020 kcal	151 %
CARBOIDRATOS	36 g	201 g	67 %
PROTEÍNA	13 g	70 g	94 %
GORDURA	42 g	233 g	424 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	54 g	243 %
FIBRA ALIMENTAR	12 g	68 g	273 %
SÓDIO	7 mg	37 mg	2 %