



GRANOLA SALGADA

 22 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de aveia [78 g]
- 0.5 xícara de cereais de flocos de milho, sem açúcar [60 g]
- 40 gramas de castanhas mistas, óleo assadas, sem amendoim, sem sal
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]
- 1 colher de semente de abóbora, assado, sem sal [15 g]
- 1 colher de sopa de semente de girassol, torrada, sem sal [15 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]
- 1/2 colher de chá de condimento, paprica [1 g]
- 1/2 colher de sopa de azeite de oliva [4 g]
- 10 gramas de castanha-de-caju torrada salgada

MÉTODO DE PREPARO

1º . Misture tudo e leve no forno pré aquecido por 7 minutos. . Espere esfriar para armazenar;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (11 g)	% DDR
ENERGIA	464 kcal	50 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	51 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	15 g	2 g	2 %
GORDURA	24 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	1 g	3 %
SÓDIO	510 mg	55 mg	2 %