

GRANOLA CASEIRA DA JU.M

INGREDIENTES

- 300 gramas de aveia em flocos
- 98 gramas de uva seca [passas]
- 50 gramas de amêndoa, sem pele
- 108 gramas de amêndoa, sem pele
- 80 gramas de coco seco, ralado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º em um bowl misturar todos os ingredientes,
- 2º transferir para uma forma
- 3º assar em forno a 180 graus até ficar dourada por completo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	455 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	47 g	16 %
PROTEÍNA	14 g	18 %
GORDURA	24 g	44 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	43 %
SÓDIO	18 mg	1 %