Dayane Andressa Loli
Nutricionista · 13374

GRANOLA LOW CARB

15 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de castanha do pará
- 100 gramas de nozes
- 100 gramas de castanha de caju
- 100 gramas de lascas de coco
- 50 gramas de semente de abóbora, sem sal
- 50 gramas de semente de girassol, seco
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 1 colher de sopa de semente de gergelim (10 g)
- 10 gramas de semente de chia (1,5 colher de sopa)
- 3 colheres de sopa de óleo de coco (41 g)
- 3 colheres (sopa) de eritritol

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture bem todos os ingredientes em uma bacia e na sequencia distribua em uma forma e leve ao forno pré aquecido por 20 minutos. Outra opção de preparo: Caso você tenha uma frigideira grande também é possível fazer a granola na frigideira em fogo médio, mexendo de vez em quando até os grãos ficarem dourados. Está pronta a sua granola. Caso não tenha alguma semente poderá facilmente substituir por outras sementes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	601 kcal	241 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	18 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	15 g	6 g	8 %
GORDURA	56 g	23 g	41 %
GORDURAS SATURADAS	21 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	3 g	12 %
SÓDIO	12 mg	5 mg	0 %