



GRANOLA DE AMARANTO

 5 minutos 10 minutos 20 porciones

INGREDIENTES

- 35 gramos de semilla de girasol
- 100 gramos de pepitas de calabaza
- 115 gramos de dátil seco
- 70 gramos de amaranto tostado
- 60 gramos de almendra fileteada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [19 g]	% DDR
ENERGÍA	447 kcal	85 kcal	4 %
GRASA	27 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
COLESTEROL	3 mg	1 mg	0 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	44 g	8 g	3 %
AZÚCARES	20 g	4 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	16 g	3 g	–