nutrium

Kelly Frimmel
Nutricionista · 87113

GRANOLA CASEIRA SEM GLÚTEN

Lanches

20 minutos
8 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de mel de abelha (60 g) ou 2 colheres de sopa de melado (32 g)
- 20 unidades de nozes 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) ou 50 gramas de flocos de aveia sem glúten
- 5 colheres (de sopa) de côco ralado seco (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 (68 g)	% DDR
ENERGIA	547 kcal	372 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	33 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	14 g	9 g	12 %
GORDURA	43 g	29 g	53 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	13 g	9 g	35 %
SÓDIO	10 mg	7 mg	0 %