



GRANOLA CASERA

 30 minutos 30 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de almendra, cruda
- 100 gramos de nuez, cruda
- 100 gramos de semilla calabaza
- 100 gramos de semilla lino
- 10 gramos de coco, desecado
- 30 gramos de aceite de coco
- Vainilla en polvo, proteína de vainilla o canela Ceilán
- 1 porción de dátiles [44 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º - Precalentamos el horno a 200 °C y preparamos una bandeja de horno (si no es anti adherente lo ideal es colocar un papel vegetal).
- 2º - Procesar 80 gramos de almendras mediante pulsaciones hasta que estén cortadas, pero en trozos grandes, añadir las nueces, las semillas de calabaza, la chía, semillas de lino . Calentar 1 minuto los dátiles en el micro con un poquito de agua y triturar solos hasta tener una pasta o echar en trocitos.
- 3º - Agregar el aceite de coco, los 20 gramos restantes de almendras fileteadas y el coco rallado. Remover bien.
- 4º - Esparcir la granola por la bandeja formando una fina capa y hornear 20 minutos, vigilar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [41 g]	% DDR
ENERGÍA	592 kcal	241 kcal	12 %
PROTEÍNA	15 g	6 g	12 %
H. CARBONO	13 g	5 g	2 %
AZÚCARES	10 g	4 g	5 %
GRASA	52 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	11 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	3 g	14 %
SODIO	21 mg	9 mg	0 %