

GRANOLA

 140 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 200 gramas de corn flakes Carrefour
- 150 gramas de castanha de caju
- 100 gramas de aveia em flocos
- 100 gramas de coco
- 100 gramas de flocos de arroz
- 50 gramas de sementes de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar tudo em um bowl e guardar num pote bem vedado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (5 g)	% DDR
ENERGIA	425 kcal	21 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	55 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	1 g	1 %
CORDURA	18 g	1 g	2 %
CORDURAS SATURADAS	7 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	0 g	1 %
SÓDIO	249 mg	12 mg	1 %