



GRANOLA FATTA IN CASA

Da mangiare a colazione o per merenda, super croccante!!

 10 minuti 20 minuti 12 porzioni

INGREDIENTI

- 50 grammi di semi oleosi (mandorle, nocciole)
- 50 grammi di semi misti
- 30 grammi di olio di semi
- 120 grammi di fiocchi di avena
- 60 grammi di uva sultanina/uvetta, uva secca
- 50 grammi di sciroppo d'acero

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Miscelare tutti gli ingredienti e spalmarli su carta da forno in modo tale da formare un rettangolo spesso tra 0,5 e 1 cm. Cuocere a forno ventilato a 180° per 7 minuti. Tagliare e lasciare raffreddare. Da questo impasto di otterranno circa 12 porzioni di granola.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (30 g)	% AR
ENERGIA	458 kcal	137 kcal	7 %
PROTEINE	10 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	50 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	23 g	7 g	8 %
LIPIDI	25 g	7 g	11 %
GRASSI SATURI	3 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	7 g	2 g	8 %
SODIO	23 mg	7 mg	0 %