



GRANOLA DE CEVADA

Sempre fez granola com flocos de aveia? Experimente com Cevada!

 34.5 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de flocos de cevada ou 150 gramas de flocos de aveia
- 3 colheres de sopa de quinoa puff (30 g)
- 3 colheres de sopa de sementes de abóbora (24 g)
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol (16 g)
- 10 unidades de avelã (30 g)
- 1 mão-cheia de noz (30 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 2 colheres de sopa de mel (48 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes secos num tabuleiro
- 2º Adicionar o azeite e o mel e misturar bem
- 3º Levar ao forno a 180º até ficar dourado e mexer para garantir que fica uniformemente tostado
- 4º Deixar arrefecer completamente e guardar num frasco de vidro fechado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (10 g)	% DR
ENERGIA	454 kcal	45 kcal	2 %
PROTEÍNA	11 g	1 g	2 %
H. CARBONO	48 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	13 g	1 g	1 %
GORDURA	23 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	1 g	2 %
SÓDIO	8 mg	1 mg	0 %