

**GRANOLA [LOW FOODMAP]** 29.4 Colheres de sopa**INGREDIENTES**

- 150 gramas de flocos de aveia sem glúten
- 3 colheres de sopa de arroz puff (30g)
- 1 chávena de café de avelã, miolo (50 g) **ou** 50 gramas de noz, miolo **ou** 50 gramas de amêndoa, miolo, com pele
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 50 gramas de geleia de agave **ou** 50 gramas de geleia de arroz

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes secos num tabuleiro
- 2º Adicionar o azeite e a geleia e misturar bem
- 3º Levar ao forno até 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	432 kcal	43 kcal	2 %
PROTEÍNA	11 g	1 g	2 %
H. CARBONO	53 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	13 g	1 g	1 %
GORDURA	19 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	2 %
SÓDIO	7 mg	1 mg	0 %