



## GRANOLA

Esta é a melhor receita de granola que testei nos últimos tempos, super fácil, saborosa e dá para adaptar a tudo o que tiverem em casa!

 45 minutos 30 porções

## INGREDIENTES

- 400 gramas de flocos de aveia grossos
- 100 gramas de espelta puff ou 100 gramas de arroz puff ou 100 gramas de trigo puff
- 170 gramas de avelã, miolo ou 170 gramas de amêndoa, miolo, torrada, sem pele ou 170 gramas de noz, miolo ou 170 gramas de amendoim, miolo
- 90 gramas de manteiga de amêndoa 100% ou 90 gramas de manteiga de amendoim 100%
- 100 gramas de mel
- 15 gramas de azeite

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça grande adicionar os flocos de aveia, um cereal tufado (puff) à escolha e um fruto seco picado grosseiramente à escolha
- 2º Adicionar a manteiga de frutos secos, o mel e o azeite
- 3º Envolver tudo muito bem e dispor num tabuleiro grande de forno
- 4º Levar ao forno até ficar dourado, em alternativa usar uma frigideira para tostar ou colocar na airfryer

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [29 g]	% DR
ENERGIA	451 kcal	131 kcal	7 %
PROTEÍNA	14 g	4 g	8 %
H. CARBONO	47 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	12 g	3 g	4 %
GORDURA	21 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	8 %
SÓDIO	5 mg	2 mg	0 %