



GRANOLA CASEIRA

Receita customizável, você pode adicionar ou retirar ingredientes conforme seu gosto pessoal ;)

 20.1 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de aveia em flocos (150g)
- 3 colheres de sopa de farinha de linhaça (30 g)
- 3 colheres de sopa de semente de chia (50 g)
- 50 gramas de oleagenosas picadas (castanha do pará, castanha de caju etc)
- 80 gramas de uva passa
- 20 gramas de açúcar mascavo - opcional **ou** 3 colheres de sopa de mel (45 g)
- 1 colher de chá de canela em pó (5 g) opcional **ou** 1 colher de sopa de cacau em pó (15 g) opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º junte em uma tigela todos os ingredientes menos a uva passa
- 2º misture bem e coloque em uma assadeira
- 3º asse em forno pré-aquecido a 150graus até dourar. adicione as uvas passas e misture bem
- 4º armazene em pote bem vedado por até 2 meses

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	383 kcal	77 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	56 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	11 g	2 g	3 %
GORDURA	15 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	2 g	6 %
SÓDIO	9 mg	2 mg	0 %