

## GRANOLA CASEIRA



Por Gisela Arnaud Se és uma pessoa que não pode viver sem a tua granola, agora vais aprender como preparar a tua do jeitinho que gostas. Além disso, essa granola é feita com ingredientes saudáveis e naturais, sem a necessidade de aditivos químicos. Teus iogurtes com novos sabores!

 30 minutos 30 minutos 10 porções

## INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de castanha de cajú
- 3 colheres de sopa de miolo de amendoim
- 3 colheres de sopa de amêndoa com ou sem pele
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [opcional]
- 3 colheres de sopa de coco laminado desidratado
- 4 unidades de tâmara
- 1 colher de sopa rasa de uva passa sem grainhas
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Em uma travessa, junte a castanha de cajú, o amendoim, as amêndoas e a aveia
- 2º Com um martelinho de cozinha, triture os frutos secos para se quebrem em pedaços menores e se misturem com mais facilidade [não é preciso triturar muito, e bom sentir os pedaços]
- 3º Espalhe um um pouco de azeite e sal e leve ao forno pré-aquecido a 180º até ficar dourado [retire a cada 5 minutos e misture com uma colher] O tempo total vai depender do forno, mas fica pronto em, aproximadamente, 20 minutos
- 4º Enquanto isso, retire os caroços das tâmaras e pique em pedaços pequenos
- 5º Quando estiver dourado, retire do forno e deixe arrefecer
- 6º Em seguida, junte as tâmaras, as uvas-passas e o coco desidratado
- 7º Misture bem e guarde em um pote fechado e com boa vedação
- 8º Pode ser adicionada aos iogurtes ou consumida puro
- 9º Idéia: podes guardar em pequenos potes que caibam na tua bolsa ou mochila e ter sempre consigo um snack saudável

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (27 g)	% DR
ENERGIA	488 kcal	132 kcal	7 %
PROTEÍNA	14 g	4 g	7 %
H. CARBONO	34 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	5 g	1 g	2 %
GORDURA	32 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	2 g	9 %
SÓDIO	893 mg	241 mg	10 %