



## GRANOLA HOMEMADE

Una granola croccante senza zucchero aggiunto. La colazione perfetta per chi cerca gusto e nutrizione. E' ideale da gustare con yogurt o latte vegetale. Facile da preparare anche in friggitrice ad aria, per una versione più leggera e veloce.

 7.3 porzioni

## INGREDIENTI

- 120 grammi di fiocchi di avena
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 1 porzione di frutta secca (30 g)
- 1 porzione di semi di girasole o zucca (10 g)
- frutta disidratata a piacere (es.: uvetta, albicocche, ananas) o cioccolato fondente

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola, versare i fiocchi d'avena, la frutta secca spezzettata e i semi.
- 2° Versare lo sciroppo d'acero ed amalgamare tutto insieme.
- 3° Distribuire il composto nella friggitrice ad aria, su carta forno bucherellata o in una teglia adatta, formando uno strato sottile.
- 4° Cuocere a 150°C per 10-12 minuti, mescolare a metà cottura. Controllare negli ultimi minuti per evitare che si bruci.
- 5° Lasciare raffreddare completamente: diventerà croccante una volta fredda. Aggiungere frutta disidratata o cioccolato, se desiderato.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (30 g)	% AR
ENERGIA	413 kcal	124 kcal	6 %
PROTEINE	9 g	3 g	5 %
CARBOIDRATI	60 g	18 g	7 %
ZUCCHERI	18 g	6 g	6 %
LIPIDI	17 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	3 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	7 g	2 g	9 %
SODIO	31 mg	9 mg	0 %