



GRANOLA CASEIRA

Saciante e saborosa, com frutos secos, sementes, fruta seca, flocos de aveia e um toque de mel e lima

 15 minutos 30 minutos 16 porções

INGREDIENTES

- 80 gramas de nozes picadas
- 80 gramas de tâmara seca picada
- 80 gramas de alperces secos picados
- 40 gramas de sementes de girassol
- 20 gramas de sementes de linhaça moída
- 20 gramas de lascas de coco desidratado
- 125 gramas de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de canela moída
- noz-moscada moída q.b.
- gengibre em pó q.b.
- curcuma em pó q.b.
- raspas de 1 lima

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque numa taça os flocos de aveia, as nozes e a fruta seca picada e misture com um garfo.
- 2º Junte as especiarias e envolva bem.
- 3º Amorne o azeite juntamente com o mel e adicione aos ingredientes secos. Misture bem com o garfo.
- 4º Finalmente, acrescente as raspas de lima e misture bem.
- 5º Leve ao forno por 15 minutos a 160 graus, em tabuleiro forrado com papel vegetal. A meio do tempo, misture com o garfo.
- 6º Deixe arrefecer e guarde em frascos de vidro. Pode acompanhar com leite, bebida vegetal, iogurte, fruta fresca, fruta cozinhada ou até gelado caseiro!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (31 g)	% DR
ENERGIA	426 kcal	131 kcal	7 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	6 %
H. CARBONO	41 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	22 g	7 g	8 %
GORDURA	23 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	8 %
SÓDIO	11 mg	3 mg	0 %