Helena Lobo
Nutricionista · 4393N

GRANOLA CASEIRA

Granola baixa em Fodmap para misturar com o seu Kefir e bebida vegetal

9 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de flocos de aveia
- 20 gramas de sementes de chia
- 20 gramas de sementes de abóbora ou 20 gramas de sementes de girassol
- 20 unidades de amêndoa, miolo, torrada, sem pele (20 g) ou 20 gramas de noz pecan
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (28 g)
- 3 colheres de chá de xarope de seiva de ácer bio Naturefoods (21 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar todos os ingredientes secos num tigela.
2º Adicionar o óleo de coco e o xarope , envolver bem.
3º Levar ao forno a 160° C por 15 minutos , mexendo na metade do tempo.
4º Deixar arrefecer e guardar num recipiente hermético.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (24 g)	% DR
ENERGIA	458 kcal	108 kcal	5 %
PROTEÍNA	12 g	3 g	5 %
H. CARBONO	33 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	1 g	1 %
GORDURA	29 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	2 g	8 %
SÓDIO	5 mg	1 mg	0 %