

**GRANOLA CASEIRA [SEM GLÚTEN]**

-  5 minutos
-  20 minutos
-  20 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de flocos de aveia
- 150 gramas de arroz Puff Expandido
- 150 gramas de millet Puff Expandido
- 100 gramas de mix de frutos secos ao natural
- 1 colher de sopa de azeite (7 g) ou 1 colher de sopa de óleo de coco (14 g)
- 1 puré de maçã (100 g)
- Canela a gosto
- 1 colher de sopa de sementes de sésamo (10 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes secos numa taça e misturar.
- 2º Adicionar o azeite/óleo de coco, o puré de maçã e a canela e envolver bem.
- 3º Distribuir num tabuleiro e levar ao forno a 180°C durante cerca de 20-30 minutos e está pronta!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (46 g)	% DR
ENERGIA	372 kcal	172 kcal	9 %
PROTEÍNA	12 g	5 g	11 %
H. CARBONO	56 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	4 g	2 g	2 %
GORDURA	12 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	3 mg	2 mg	0 %