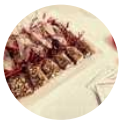
Isabel Rodrigues Mendes
Nutricionista · 3732N



RECEITA DE GRANOLA DE AVEIA E BATATA DOCE

68.2 doses

INGREDIENTES

- 300 gramas de flocos de aveia
- 100 gramas de farinha de aveia instantânea com sabor (ex. coco, baunilha)
- 600 gramas de batata doce crua
- 100 gramas de quinoa tufada (puff)
- 200 gramas de manteiga de amendoim
- 20 gramas de óleo de coco
- 30 gramas de tâmaras desidratadas, sem caroço
- 100 gramas de amoras desidratadas
- 75 gramas de sementes de abóbora
- 250 gramas de frutos gordos (mix)
- 1 embalagem de bebida de coco sem adição de açúcares (250 g)
- 20 gramas de canela moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Cozer a batata doce com casca;
2º Descascar a batata doce e reduzir a puré com a varinha mágica, juntamente com a bebida de coco e a manteiga de amendoim;
3º Pré-aquecer o forno a 150ºC;
4º Misturar os flocos de aveia, a farinha de aveia instantânea, o puré de batata doce, a canela moída e o óleo de coco e levar ao forno;
5º Durante 30 minutos, mexer a mistura de 10 em 10 minutos para não queimar;
6º Adicionar à mistura anterior os frutos gordos, as amoras e as tâmaras partidos grosseiramente e levar ao forno mais 15 minutos;
7º Tostar as sementes de abóbora num tacho anti-aderente;
8º Misturar as sementes e a quinoa tufada com a granola e deixar arrefecer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR DOSE (30 g)	% DR
ENERGIA	317 kcal	95 kcal	5 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	6 %
H. CARBONO	32 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	9 g	3 g	3 %
GORDURA	16 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	6 %
SÓDIO	7 mg	2 mg	0 %