



GRANOLA - SEM ADOÇANTES

Têm o passo a passo em vídeo [href="https://www.instagram.com/tv/B8PVQebH8h1/"](https://www.instagram.com/tv/B8PVQebH8h1/) **aqui neste link.**

 34.6 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 150 gramas de flocos de aveia
- 60 gramas de cereais puff
- 30 gramas de amêndoa/ noz/ caju/ avelã (partidas)
- Canela moída a gosto
- 1 unidade grande de banana madura esmagada ou 1 unidade de dióspiro (polpa do dióspiro)
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol ou de abóbora ou de linho
- Sumo de 1 limão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 180°C.
- 2º Numa taça juntar os alimentos secos e incorporar a banana esmagada (ou polpa de dióspiro), sumo de limão e canela a gosto.
- 3º Envolver bem e espalhar num tabuleiro de ir ao forno, com papel vegetal.
- 4º Deixar 20 minutos aproximadamente (ir vigiando para não queimar. De 10 em 10 minutos pode-se mexer para a granola tostar de diferentes lados).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (15 g)	% DR
ENERGIA	247 kcal	37 kcal	2 %
PROTEÍNA	7 g	1 g	2 %
H. CARBONO	38 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	10 g	1 g	2 %
GORDURA	7 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	3 %
SÓDIO	5 mg	1 mg	0 %