

GRANOLA DE CASEIRA DE CHOCOLATE E COCO

 20 porções

INGREDIENTES

- 2 chávenas de flocos de aveia
- 1 chávena de frutos secos (nozes, amendoins, cajú, amêndoas e avelãs)
- 1/4 de chávena de sementes (abobora, girassol e cânhamo)
- 2 colheres de sopa de mel (48 g)
- Canela em pó
- Lascas de coco
- 2 quadrados de chocolate negro (acima de 70% cacau) (12 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça colocar os flocos de aveia, os frutos secos ligeiramente triturados, as sementes e a canela, misturar tudo adicionar o mel e envolver bem. Transferir para um tabuleiro com papel vegetal, e levar ao forno cerca de 10 minutos a 120 °C, mexendo de vez em quando. Podes também fazer numa frigideira, faz em lume brando e vai mexendo sempre Deixar arrefecer completamente, adicionar as lascas de coco e as pepitas de chocolate e transferir para um frasco de vidro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DR
ENERGIA	455 kcal	91 kcal	5 %
PROTEÍNA	13 g	3 g	5 %
H. CARBONO	47 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	14 g	3 g	3 %
GORDURA	22 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	2 g	7 %
SÓDIO	14 mg	3 mg	0 %