



GRANOLA CASEIRA

Simple, rápida e saborosa!

 20 horas

 20 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de flocos de aveia
- 200 gramas de mix de frutos secos ao natural Continente Equilíbrio
- 50 gramas de mel **ou** 50 gramas de agave
- canela moída q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar em pedaços pequenos os frutos secos à escolha.
- 2º Num recipiente, misturar a aveia, canela e os frutos secos. Reservar.
- 3º Aquecer o mel no microondas até ficar líquido.
- 4º Verter o mel para o recipiente com aveia e frutos secos, mexendo até o mel cobrir a mistura de forma homogénea.
- 5º Levar ao forno a 120°C, durante 20min.
- 6º No fim, reservar em frascos de vidro e usar posteriormente em porções recomendadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (33 g)	% DR
ENERGIA	458 kcal	150 kcal	7 %
PROTEÍNA	14 g	4 g	9 %
H. CARBONO	49 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	9 g	3 g	3 %
GORDURA	22 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	9 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %