



## GRANOLA CASEIRA

Granola feita em casa, cheia de fibras e muito saborosa

 10 minutos

 20 minutos

## INGREDIENTES

- 1000 gramos de aveia em flocos crua
- 500 gramos de uva passa
- 200 gramos de seeds, sunflower seed kernels, dried
- 200 gramos de seeds, pumpkin and squash seed kernels, dried
- 200 gramos de noz
- 200 gramos de castanha de caju

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepare o "mel de uva-passa": bata no liquidificador 250 g de uvas-passas com um pouco de água quente até formar uma pasta espessa e homogênea. Reserve.
- 2º Misture os ingredientes secos: em uma tigela grande, combine aveia em flocos, sementes (como girassol, abóbora, chia) e castanhas picadas de sua preferência.
- 3º Adicione o mel de uva-passa: incorpore bem a pasta de uva-passa à mistura de secos, mexendo até tudo ficar bem envolvido.
- 4º Asse: espalhe a granola em uma assadeira forrada com papel manteiga e leve ao forno pré-aquecido a 160 °C por cerca de 30 a 40 minutos, mexendo a cada 10 minutos para dourar por igual.
- 5º Resfrie: retire do forno e deixe esfriar completamente — a granola vai ficar crocante à medida que esfria.
- 6º Inalixe: acrescente as 250 g restantes de uvas-passas e misture.
- 7º Armazene: guarde em um pote hermético, em local seco e fresco.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	442 kcal	22 %
H. CARBONO	53 g	18 %
PROTEÍNA	14 g	18 %
GRASA	22 g	40 %
GRASAS SATURADAS	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	28 %
SODIO	7 mg	0 %