

## Granola doce low carb

4.8 xícaras

### Ingredientes

ou

1/2 xícara de chá de semente de girassol sem sal [67 g]

ou

1/2 xícara de chá de semente de abóbora sem sal [59 g]

ou

66 gramas de castanha do pará [1/2 xícara]

ou

1/2 xícara de chá de amêndoas [73 g]

ou

38 gramas de semente de linhaça [1/4 de xícara]

ou

1/4 de xícara de semente de gergelim branco

ou

1/3 de xícara de coco desidratado em lascas [30g]

ou

2 colheres de sopa de eritritol

ou

1 pitada de sal, cozinha [0 g]

### Método de preparo

1

Preaquecer o forno a 200°C. Misturar em uma tigela todos os ingredientes. Forrar uma travessa com papel manteiga e distribuir a granola para ir ao forno. Assar por cerca de 20 minutos mexendo no mínimo 2 vezes nesse tempo.