

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.