

Mix de Nuts torrados e temperados (Cópia)

Esta receita é uma opção de aperitivo ou lanche saudável. Dica: podem ser combinados diferentes temperos ou tipos de oleaginosas, conforme a sua preferência.

🕒 Preparação 15 minutos 🕒 Total 15 minutos 8 porções

Ingredientes

ou	ou
10 unidades de nozes sem sal (50 g)	1 pitada de sal
ou	ou
50 gramas de amendoim sem sal	1 colher de chá de gengibre moído (2 g)
ou	ou
20 unidades de castanha-de-caju sem sal (50 g)	1 colher de chá de alho em pó (3 g)
ou	ou
50 gramas de noz pecan sem sal	1 colher de chá de cebola em pó (2 g)
ou	ou
50 unidades de amêndoas sem sal (50 g)	1 colher de chá de açafrão (1 g)
ou	ou
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 ml)	1 colher de chá de pimenta do reino moída (2 g)
ou	
1 colher de sopa de óleo de coco (14 g)	
ou	
1 colher de sopa de manteiga sem sal (14 g)	
ou	
1 colher de chá de páprica (2 g)	

Método de preparo

1

Em uma frigideira larga, aqueça o azeite em fogo baixo e depois junte as castanhas e os temperos, mexendo bem para que tudo se misture por igual.

2

Ajuste o sal e pimenta, e mexa ocasionalmente mantendo em fogo baixo por cerca de 10 minutos, ou até dourarem por igual.

3

Porcione e armazene em 8 potes bem fechados.