

**CETOGRANOLA** 30 minutos 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 100 gramos de almendra, cruda
- 100 gramos de nuez, cruda
- 100 gramos de semilla calabaza
- 100 gramos de semilla lino
- 10 gramos de coco, desecado
- 30 gramos de aceite de coco
- 4.2 gramos de extracto vainilla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º - Precalentamos el horno a 200 °C y preparamos una bandeja de horno (si no es anti adherente lo ideal es colocar un papel vegetal).
- 2º - Procesar 80 gramos de almendras mediante pulsaciones hasta que estén cortadas, pero en trozos grandes, añadir las nueces, las semillas de calabaza, la chía, semillas de lino y eritritol.
- 3º - Agregar el aceite de coco, los 20 gramos restantes de almendras fileteadas y el coco rallado. Remover bien.
- 4º - Esparcir la granola por la bandeja formando una fina capa y hornear 20 minutos.
- 5º - Esparcir la granola por la bandeja formando una fina capa y hornear 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [444 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 621 kcal | 2760 kcal | 138 % |
| PROTEÍNA | 16 g | 72 g | 145 % |
| H. CARBONO | 8 g | 35 g | 13 % |
| AZÚCARES | 5 g | 21 g | 23 % |
| GRASA | 57 g | 254 g | 363 % |
| GRASAS SATURADAS | 12 g | 55 g | 276 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 9 g | 38 g | 152 % |
| SODIO | 23 mg | 101 mg | 4 % |