

## GRANOLA AL CACAO

Ottima sia a colazione che per merenda

 15 minuti 45 minuti 20 porzioni

### INGREDIENTI

- 300 grammi di fiocchi di avena
- 100 grammi di frutta secca mista (mandorle pelate, noci, nocciole)
- 50 grammi di semi misti (chia, lino, zucca, sesamo)
- 40 grammi di cacao amaro
- 150 grammi di datteri
- 80 grammi di acqua
- 50 grammi di burro di frutta secca (arachidi, mandorle o nocciole)

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere in una ciotola l'avena con frutta secca, semi e cacao. Frullare i datteri insieme all'acqua e al burro di frutta secca fino ad ottenere un composto denso. Aggiungere il composto agli ingredienti secchi e amalgamare bene. Versare la granola in una teglia rivestita con carta forno, cercando di distanziarla per farla asciugare bene in cottura. Cuocere la granola in forno preriscaldato a 180° per circa 30 min nella modalità statica.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (39 g)	% AR
ENERGIA	365 kcal	141 kcal	7 %
PROTEINE	10 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	43 g	17 g	6 %
ZUCCHERI	13 g	5 g	6 %
LIPIDI	17 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	3 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	11 g	4 g	17 %
SODIO	88 mg	34 mg	1 %