



GRANOLA PER LA PRIMA COLAZIONE

 12 porzioni

INGREDIENTI

- 50 grammi di frutta secca (mandorle, nocciole, arachidi, anacardi, etc)
- 50 grammi di semi di semi oleosi (zucca, lino, girasole, etc)
- 3 cucchiaini da tavola di olio di semi di girasole (27 g)
- 120 grammi di fiocchi di avena
- 60 grammi di uva sultanina/uvetta, uva secca/bacche di goji
- 50 grammi di sciroppo d'acero

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare tutti gli ingredienti e spalmarli su carta forno in modo omogeneo, da formare un rettangolo spesso tra 0,5 / 1 cm.
- 2° Cuocere a forno ventilato a 180° per 7 minuti.
- 3° Togliere e lasciar raffreddare prima di inserire in un contenitore ermetico per conservare la vostra granola.
- 4° Da utilizzare con latte o yogurt a colazione o nei vostri spuntini!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (30 g)	% AR
ENERGIA	463 kcal	138 kcal	7 %
PROTEINE	11 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	51 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	24 g	7 g	8 %
LIPIDI	25 g	7 g	11 %
GRASSI SATURI	3 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	2 g	7 %
SODIO	24 mg	7 mg	0 %