



## GRANOLA PER LA PRIMA COLAZIONE LOW-FODMAP

 8 porzioni

### INGREDIENTI

- 200 grammi di fiocchi di avena
- 60 grammi di mandorle dolci in lamelle spellate
- 60 grammi di noci tritate
- 1 porzione di semi di girasole (30 g)
- 60 grammi di olio di cocco
- 60 grammi di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di sale da cucina

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preriscalda il forno a 160°C e foderare una teglia con carta da forno.
- 2° In una ciotola, mescola gli ingredienti secchi: fiocchi di avena, mandorle, noci pecan, semi di girasole, cannella e sale.
- 3° In un pentolino, sciogli l'olio di cocco e mescola con lo sciroppo d'acero.
- 4° Versa la miscela liquida sugli ingredienti secchi e mescola bene.
- 5° Distribuisci uniformemente sulla teglia.
- 6° Cuoci in forno per circa 20-25 minuti, mescolando a metà cottura.
- 7° Lascia raffreddare completamente prima di conservare la granola in un contenitore ermetico.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (56 g)	% AR
ENERGIA	506 kcal	285 kcal	14 %
PROTEINE	8 g	5 g	9 %
CARBOIDRATI	46 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	12 g	6 g	7 %
LIPIDI	33 g	19 g	27 %
GRASSI SATURI	14 g	8 g	38 %
FIBRE ALIMENTARI	7 g	4 g	15 %
SODIO	105 mg	59 mg	2 %