



## GRANOLA DE FRUTOS SECOS

 10 minutos

 50 minutos

 10.9 doses

## INGREDIENTES

- 200 gramas de flocos de aveia
- 20 gramas de linhaça dourada moída
- 40 gramas de amêndoa **ou** 40 gramas de noz **ou** 40 gramas de avelã **ou** 40 gramas de castanha de caju
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 1 colher de sopa de pasta de amêndoa [16 g] **ou** 1 colher de sopa de manteiga de amendoim [16 g]
- 2 colheres de sopa de mel [48 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 150º.
- 2º Combinar todos os ingredientes numa taça e misturar tudo muito bem.
- 3º Dispor a mistura num tabuleiro com papel vegetal, espalhar tudo bem ao longo do tabuleiro formando uma camada fina.
- 4º Levar 35-40 minutos ao forno.
- 5º Depois de cozinhado guardar num recipiente fechada ao abrigo da luz.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR DOSE [30 g]	% DR
ENERGIA	408 kcal	122 kcal	6 %
PROTEÍNA	13 g	4 g	8 %
H. CARBONO	53 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	15 g	4 g	5 %
GORDURA	15 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	2 g	9 %
SÓDIO	5 mg	2 mg	0 %