

TORTA DE GRANOLA COM IOGURTE E AMEIXA

Jantar

 25 minutos

 9 horas e 25 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de castanha de caju
- 1/2 xícara de chá de água
- 1/2 xícara de chá de leite de amêndoas
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de melado ou 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de biomassa de banana-verde amolecida
- 1/2 colher de chá de goma xantana
- 1 e 1/3 de xícara de chá de granola
- 2/3 de xícara de chá de farinha de arroz integral
- Frutas a gosto
- Ameixas cortadas em meia-lua
- 4 colheres de sopa de melado ou 4 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de óleo de coco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Iogurte - Deixe a castanha de caju de molho por 8 horas. Escorra e bata no liquidificador com o leite de amêndoas e a água por 3 minutos. Junte o suco de limão, o mel e a biomassa de banana-verde. Por último, acrescente a goma xantana e bata por 5 segundos. Leve à geladeira por 1 hora.
- 2º Massa - Em um processador, bata a granola por alguns segundos, mas cuidado para não transformá-la em farinha. Em uma tigela, misture todos os ingredientes com as mãos. Forre forminhas individuais com as mãos e leve-as para assar em temperatura média por 8 minutos.
- 3º Montagem - Preencha a cestinha de granola com iogurte e decore com lâminas de ameixa, formando uma flor.
- 4º O preparo leva 25 minutos, mas o tempo de descanso é de 9 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (115 g)	% DDR
ENERGIA	249 kcal	286 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	41 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	7 %
GORDURA	8 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	20 mg	23 mg	1 %