



GRANOLA PROTEICA

Uma porção de 40g dessa granola oferece 15g de proteína em 160 kcal

 11 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de aveia em flocos
- 200 gramas de proteína texturizada de soja fina desidratada
- 100 gramas de mix de castanhas e frutas desidratadas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 3 colheres de chá de adoçante Xilitol [9 g]
- 1 colher de sopa de psyllium [10 g]
- 1 colher de chá de canela em pó [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em uma vasilha;
- 2º E armazene em um pote vedado, ou saquinho para não ficar murcho;
- 3º Por conta da proteína de soja já ser crocante, não necessita ir ao forno, mas se você quiser pode levar para dourar em fogo baixo, mexendo com frequência para não queimar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (40 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 398 kcal | 160 kcal | 8 % |
| CARBOIDRATOS | 35 g | 14 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 37 g | 15 g | 20 % |
| GORDURA | 15 g | 6 g | 11 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 9 g | 4 g | 14 % |
| SÓDIO | 29 mg | 12 mg | 0 % |