



GRANOLA CASEIRA

 40 minutos 20 porções

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de aveia em flocos crua [160g]
- 1/2 xícara de chá de amendoim OU outras castanha [73 g]
- 1/2 xícara de chá de coco fresco [54 g]
- 1/2 xícara de chá de semente de girassol OU outra semente [chia, linhaça, gergelim] [70 g]
- 1/2 xícara de chá de mel de abelha OU açúcar [150g]
- 4 colheres de sopa de óleo de soja [32 g]
- 1 colher e 1/2 de sopa de canela em pó [12 g]
- 1/2 xícara de chá de uva passa [70g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o coco seco em fatias finas (pra facilitar, você pode utilizar um descascador de legumes/processador);
- 2º Pré-aqueça o forno a 230°C;
- 3º Triture o amendoim no mixer/liquidificador;
- 4º Em uma tigela, misture a aveia, o amendoim, o coco, a semente de girassol, a canela e o sal;
- 5º Junte o óleo e o mel e mexa bem para que envolva todos os ingredientes;
- 6º Coloque a granola em uma assadeira grande e espalhe de maneira uniforme;
- 7º Leve ao forno por cerca de 40min ou até que fique dourada;
- 8º Retire do forno e misture as uvas-passas com a granola ainda quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (31 g)	% DDR
ENERGIA	430 kcal	134 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	54 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	4 %
GORDURA	23 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	8 %
SÓDIO	7 mg	2 mg	0 %