

**GRANOLA GOURMET A MODA GABINIO**

Opção para comer nos lanches da intermedários.

 5 minutos**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa de amêndoa [9 g]
- 1 colher de sopa de nozes [8 g]
- 2 colheres de sopa cheias de cereais de flocos de milho, sem sal [8 g]
- 1 colher de sopa rasa de uva passa [10 g]
- 1 colher de sopa de mel [15 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misturar todos os ingredientes. Consumir com iogurte ou batido no leite com frutas.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 414 kcal  | 21 %  |
| CARBOIDRATOS       | 58 g      | 19 %  |
| PROTEÍNA           | 9 g       | 13 %  |
| GORDURA            | 19 g      | 35 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 6 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 4 g       | 16 %  |
| SÓDIO              | 12 mg     | 1 %   |