

**SNACK DE MILHO MOSTARDA E MEL** 10 porções**INGREDIENTES**

- 2 latas de milho verde em conserva (400 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 2 colheres de sopa cheias de mostarda molho (40 g)
- 2 pitadas de sal, cozinha (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escorra o milho em uma peneira até que fique sem excessos de água
- 2º Numa tigela misture os ingredientes do molho até que fiquem homogêneos: mostarda, mel, azeite e sal.
- 3º Adicione o molho aos grãos e misture bem.
- 4º Numa assadeira antiaderente posicione os grãos de maneira que não fiquem um por cima dos outros, todos devem ter contato com a base da forma.
- 5º Leve em forno médio por 10 minutos. Após vire com auxílio de uma espátula e mantenha por mais 10 minutos. Repita esse processo até que o milho esteja sequinho e todos lados estejam "torrados".
- 6º Obs: o fogo não pode estar muito baixo se não o milho só murchará e não irá ficar crocante. O tempo total de forno leva em média 30 minutos.
- 7º Obs: o fogo não pode estar muito baixo se não o milho só murchará e não irá ficar crocante. O tempo total de forno leva em média 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (46 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	47 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	19 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	2 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	422 mg	196 mg	8 %