



GRANOLA HOME-MADE DI SARA

INGREDIENTI

- 2 unità di purea di mela e prugne Esselunga Bio (200 g)
- 30 grammi di miele o 30 grammi di sciroppo di agave
- 50 grammi di olio di oliva extravergine o 50 grammi di crema 100% nocciole e datteri o 50 grammi di burro di arachidi
- 250 grammi di fiocchi di avena
- 70 grammi di frutta, secca

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola unire la purea di frutta, il miele, 1 pizzico di sale e olio evo (o burro di frutta secca) e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo
- 2° Unire i fiocchi di avena fino ad omogeneità del composto
- 3° Versare il composto in una teglia rivestita di carta forno e livellare con una spatola per uno spessore non superiore ad 1 cm
- 4° Cuocere in forno pre-riscaldato a 180/200 gradi, controllando di tanto in tanto lo stato della cottura ed evitando che si formino bruciature, per circa 20-25 minuti
- 5° Durante la cottura, di tanto in tanto spezzare a smuovere la granola per far sì che si cuocia in ogni sua parte fino a doratura
- 6° Lasciare raffreddare completamente e poi riporre in un contenitore, meglio se di vetro, a chiusura ermetica
- 7° Solo una volta completamente raffreddata, la granola risulterà croccante. Si conserva in dispensa fino a 3-4 settimane

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	321 kcal	16 %
PROTEINE	7 g	13 %
CARBOIDRATI	40 g	15 %
ZUCCHERI	7 g	8 %
LIPIDI	16 g	22 %
GRASSI SATURI	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	22 %
SODIO	26 mg	1 %