

GRANOLA



Opções de cereais: flocos de aveia/cevada, arroz/quinoa tufada Opções de frutos oleaginosos: amêndoas, nozes, cajú, avelãs, amendoins, coco [ralado/lascas] Opções de sementes: abóbora, girassol Opções de "adoçante": mel, geleia de arroz, xarope de açúcar, frutas secas Opções de gordura: óleo de coco, azeite

 40 minutos 12 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de flocos de aveia
- 100 gramas de amêndoa, miolo, com pele
- 30 gramas de sementes de abóbora
- 1.5 colheres de chá de canela moída [5 g]
- 1 colher de sopa de óleo de coco [14 g]
- 2 colheres de sopa de mel [48 g] ou 1 porção de puré de frutas maçã e banana [exemplo]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 180°C
- 2º Misturar todos os ingredientes secos num recipiente.
- 3º Aquecer um tacho em lume baixo até incorporar o mel e óleo de coco ou levar ao microondas.
- 4º Juntar a mistura líquida aos ingredientes secos e misturar até envolver todos os ingredientes.
- 5º Colocar o preparado num tabuleiro, bem espalhado para que nenhum ingrediente fique sobreposto e fique mais crocante.
- 6º Levar ao forno 30 minutos [mexer a cada 10 minutos para não queimar].
- 7º Retirar do forno dourada e crocante.
- 8º Deixar arrefecer completamente.
- 9º Armazenar num frasco de vidro com fecho hermético.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (44 g)	% DR
ENERGIA	414 kcal	180 kcal	9 %
PROTEÍNA	13 g	6 g	12 %
H. CARBONO	43 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	8 g	4 g	4 %
GORDURA	19 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	3 g	12 %
SÓDIO	5 mg	2 mg	0 %