



GRANOLA KETO

12 porciones

INGREDIENTES

- 60 gramos de nuez, cruda
- 60 gramos de almendra, cruda
- 50 gramos de pipa de calabaza
- 3 cucharadas soperas de pipas de girasol, sin sal [60 g]
- 1 cucharada soperas colmada de coco, seco [23 g]
- 3 cucharadas soperas rasas de semilla de lino [21 g]
- 1/2 cucharada de postre de canela, en polvo [1 g]
- 1/4 cucharada de postre de sal común [1 g]
- 80 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 3 cucharadas soperas colmadas de crema de cacahuete [60 g]
- 3 cucharadas soperas de miel [54 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Precalienta el horno a 200°C y forra una bandeja con papel vegetal. En el accesorio picador de tu batidora o en un procesador de alimentos tritura las nueces, las almendras, las pipas de calabaza y las pipas de girasol. Ponlas después en un bol y añade el coco rallado, las semillas de linaza, la canela y la sal. Mezcla bien y reserva. En otro bol mezcla con ingredientes líquidos hasta formar una salsa. Vierte sobre los ingredientes secos y mezcla muy bien. Distribuye bien la granola en la bandeja. Hornea a 180°C unos 30-35 minutos o hasta que esté ligeramente tostada. A los 15 minutos abre el horno y remueve la granola con una cuchara para que se tueste por todos lados. Cuando esté lista sacar del horno y deja enfriar por completo, al enfriarse es cuando se queda crujiente. SE PUEDE HACER EN SARTÉN: PICAR LOS FRUTOS SECOS Y TOSTAR EN LA SARTÉN CALIENTE A FUEGO MEDIO- BAJO, JUNTO CON LA CREMA DE CACAHUETE Y LA MIEL. CUANDO ESTÉ TODO MEZCLADO DEJAR ENFRIAR Y GUARDAR. Consévala en un tarro de cristal hermético, aguanta hasta 3 semanas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [38 g]	% DDR
ENERGÍA	469 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	15 g	5 g	11 %
H. CARBONO	16 g	6 g	2 %
AZÚCARES	12 g	4 g	5 %
GRASA	37 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	7 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	2 g	10 %
SODIO	115 mg	43 mg	2 %