

**GRANOLA CASEIRA** 25 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de flocos de aveia
- 100 gramas de trigo expandido "Puff" Continente Bio
- 100 gramas de castanha de caju torrada, sem sal
- 100 gramas de amêndoa, miolo, com pele
- 20 gramas de sementes de linhaça cruas
- 20 gramas de sementes de girassol
- 3 colheres de sobremesa de mel (45 g)
- 100 gramas de all-Bran Plus Kellogg's
- 2 colheres de chá de canela moída (6 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes numa taça, exceto os cereais all bran
- 2º Levar ao forno a 180º espalhada numa assadeira
- 3º Quando começar a dourar, retirar do forno
- 4º Deixar arrefecer antes de armazenar e misturar os cereais all bran

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [32 g]	% DR
ENERGIA	432 kcal	137 kcal	7 %
PROTEÍNA	15 g	5 g	10 %
H. CARBONO	47 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	10 g	3 g	3 %
GORDURA	18 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	10 g	3 g	13 %
SÓDIO	81 mg	26 mg	1 %