



GRANOLA DE ALFARROBA E COCO

 30 minutos 45 minutos 16 Porções

INGREDIENTES

- 100 g de flocos de aveia grossos
- 100 g de trigo tufado
- 100 g de cajus (ou outro frutos gordo a gosto)
- 30 g de sementes de girassol
- 30 g de farinha de alfarroba
- 3 c. sopa de geleia de agave (60 g)
- 1 c. de sopa de óleo de coco (14 g)
- 30 g de lascas de coco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começar por pré-aquecer o forno a 130º.
- 2º Numa tigela grande, misturar os flocos de aveia, o trigo tufado, os cajus e as sementes de girassol;
- 3º Noutra chávena à parte, misturar o óleo de coco (pode ser necessário aquecer para ficar líquido) com a geleia de agave e a farinha de alfarroba;
- 4º Verter a mistura líquida sobre os ingredientes secos e envolver tudo;
- 5º Passar para um tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal, espalhar bem por toda a superfície. Levar ao forno por 15 minutos, após isso mexer bem a granola e acrescentar as lascas de coco;
- 6º Colocar mais 10 minutos ao forno e deixar arrefecer bem antes de enfrascar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DR
ENERGIA	468 kcal	141 kcal	7 %
PROTEÍNA	11 g	3 g	7 %
H. CARBONO	52 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	26 g	8 g	9 %
GORDURA	23 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	5 %
SÓDIO	31 mg	9 mg	0 %