

GRANOLA SALGADA

Mix de sementes ligeiramente tostadas e salgadas, ideal para compor e enriquecer saladas.

 15 minutos 15 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de amêndoa, sem pele [9 g]
- 9 gramas de semente de abóbora, assado, sem sal
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]
- 1 colher de sopa de castanha-de-cajú, torrada, sem sal [9 g]
- 1 colher de chá de condimento, alho em pó [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, salsinha, desidratada [1 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Levar todos os ingredientes em uma frigideira ao fogo médio por aproximadamente 10 a 15 minutos. Vá mexendo para que não queime (pode ficar amarga para alguns paladares). Você poderá substituir o sal por Lemon pepper, acrescentar pimenta preferencialmente caiena.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [8 g]	% DDR
ENERGIA	552 kcal	45 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	26 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	21 g	2 g	2 %
GORDURA	45 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	1 g	3 %
SÓDIO	403 mg	33 mg	1 %