

GRANOLA CASEIRA

 30 minutos 36 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de flocos de aveia [200g]
- 1/2 xícara de amêndoa [50 g]
- 1/2 xícara de castanha de caju [50g]
- 1/2 xícara de miolo de noz [50 g]
- 1/2 xícara de castanha do pará [50g]
- 1/2 xícara de sementes de abóbora [65g]
- 1/4 xícara de sementes de gergelim [40g]
- 1/2 xícara de farinha de coco [50g]
- 1/2 xícara de uva passa [65g]
- 4 colheres de sopa rasas de pasta de amendoim [80 g]
- canela moída a gosto
- sal a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triture todas as oleaginosas em um processador ou liquidificador.
- 2º Misture todos os ingredientes em um tabuleiro, excepto a farinha de coco e a uva passa.
- 3º Coloque o tabuleiro no forno.
- 4º Quando a granola estiver dourada, junte os restantes ingredientes e coloque mais um pouco no forno.
- 5º Deixe esfriar e armazene em local seco e fresco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DR
ENERGIA	479 kcal	96 kcal	5 %
H. CARBONO	38 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	15 g	3 g	4 %
GORDURA	31 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	2 g	7 %
SÓDIO	617 mg	123 mg	5 %