



## GRANOLA SALÉ

Pour donner du peps à vos salades et vos crudités !

 5 minutes 25 minutes 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 100 grammes de flocon d'avoine
- 50 grammes de pétales de maïs naturels
- 2 poignées de noix de cajou, grillée, non salée (40 g)
- 70 grammes d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- Du curry
- Du sel
- Du paprika
- 20 grammes de graines de courges
- 30 grammes d'amandes
- 30 grammes de graines de chia

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Concassez les amandes et les noix de cajou. Préchauffez le four.
- 2° Mélangez tous les aliments dans un saladier, mélangez bien pour que les aliments soient tous bien enrobés. Rajoutez de l'eau si nécessaire.
- 3° Etalez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire 20 minutes à 180°C et pensez à retourner à mi cuisson.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (45 g)	% AR
ÉNERGIE	376 kcal	168 kcal	8 %
PROTÉINES	12 g	6 g	11 %
GLUCIDES	37 g	16 g	6 %
SUCRES	2 g	1 g	1 %
LIPIDES	20 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	10 g	4 g	17 %
SODIUM	235 mg	105 mg	4 %