

GRANOLA



A granola é um alimento cada vez mais consumido por ser, supostamente, saudável e nutritivo, porém as granolas industrializadas têm teores de açúcar exageradamente elevados. Como podemos contornar esta situação? Simples!! O ideal é fazer a própria granola em casa e, assim, controlar a quantidade de açúcar que é adicionado. Vamos tornar a nossa alimentação mais saudável, nutritiva e, principalmente, saborosa?

🕒 30 minutos

INGREDIENTES

- 200 gramas de flocos de aveia
- 100 gramas de arroz Tufado sem glúten - Rude Health
- 100 gramas de amêndoa laminada
- 50 gramas de pevides de abóbora
- 150 gramas de mel
- Canela moída q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Misturar todos os ingredientes secos numa tigela.
- 3º No micro-ondas ou num pequeno tacho, aquecer o mel para que este fique líquido.
- 4º Quando o mel estiver quente, deitar sobre a mistura dos ingredientes secos e envolver bem.
- 5º Colocar a mistura num tabuleiro de ir ao forno e espalhar bem.
- 6º Quando o mel estiver quente, deitar sobre a mistura dos ingredientes secos e envolver bem.
- 7º Levar ao forno durante 15-20 minutos para que todos os ingredientes fiquem torrados, vigiando para que não queimem.
- 8º Tirar a granola do forno e deixar arrefecer antes de guardar num frasco de vidro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DR |
|--------------------|-----------|------|
| ENERGIA | 411 kcal | 21 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 24 % |
| H. CARBONO | 56 g | 22 % |
| AÇÚCARES | 22 g | 24 % |
| GORDURA | 15 g | 22 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 5 g | 20 % |
| SÓDIO | 5 mg | 0 % |