

**GRANOLA LOW CARB** 10 porções**INGREDIENTES**

- 50 gramas de quinoa
- 1 chávena de café de castanha de caju torrada [50 g]
- 1 chávena de café, torrada, sem casca de avelã, miolo [50 g]
- 1 prato de café de amendoim, miolo [50 g]
- 25 gramas de coco seco
- 1 colher de sopa de mel [24 g]
- 4 Colheres sopa de óleo de Coco [40 g]
- 1 colher sopa de sementes de Linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar todos os frutos secos e triturar grosseiramente num processador.
- 2º Deitá-los num recipiente e juntar a linhaça, coco e a quinoa.
- 3º Numa tigela misturar o mel com o óleo de coco e deitá-lo sobre o preparado anterior.
- 4º Deitar tudo num tabuleiro de ir ao forno e espalhar.
- 5º Levar ao forno por cerca de 20 min a temperatura baixa (atenção para não queimar)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DR
ENERGIA	556 kcal	168 kcal	8 %
PROTEÍNA	12 g	4 g	8 %
H. CARBONO	20 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	9 g	3 g	3 %
GORDURA	48 g	14 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	20 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	7 %
SÓDIO	60 mg	18 mg	1 %