

**BASE PARA MUESLI /GRANOLA**

🕒 5 minutos

🕒 10 minutos

🍴 7 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de avena, cruda
- 40 gramos de nuez, avellanas, almendras
- 20 g semillas de lino / chia molida o 20 g semillas de sésamo o 20 g pipas de calabaza

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner en un bol todos los ingredientes. Las nueces, almendras y avellanas se cortan al gusto con un cuchillo. Las semillas de lino / chia se muelen o trituran previamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (35 g)	% DDR
ENERGÍA	486 kcal	170 kcal	9 %
PROTEÍNA	17 g	6 g	12 %
H. CARBONO	44 g	16 g	6 %
AZÚCARES	1 g	0 g	0 %
GRASA	26 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	10 g	3 g	14 %
SODIO	6 mg	2 mg	0 %