

**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 %   |