

**MUELSI**

Café da manhã

 25 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de polpa do coco ralado
- 100 gramas de amêndoa laminada
- 100 gramas de avelã, sem pele
- 100 gramas de semente de girassol
- 250 gramas de flocos de trigo - sarraceno
- 250 gramas de flocos de painço
- 100 gramas de manga desidratada picada
- 100 gramas de uva passa

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma assadeira, leve o coco para torrar em temperatura baixa (150°) por cerca de 20 minutos. Mexa a cada 5 minutos para dourar por igual. Faça o mesmo com a amêndoa, a avelã e a semente de girassol, com cuidado para não queimar. Deixe esfriar. Enquanto isso, pique a avelã.

2º Misture bem os ingredientes preparados acima aos flocos de trigo-sarraceno e de painço, à manga e à uva-passa. Sirva em seguida. Você pode conservar o preparo em um recipiente hermético por até 2 semanas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [275 g]	% DDR
ENERGIA	416 kcal	1143 kcal	57 %
CARBOIDRATOS	51 g	139 g	46 %
PROTEÍNA	12 g	32 g	43 %
GORDURA	21 g	56 g	103 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	12 g	55 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	19 g	75 %
SÓDIO	28 mg	76 mg	3 %