

GRANOLA SALGADA

Dica: como as sementes serão trituradas, pode comprar as quebradas que são mais baratas que as inteiras.

 49 colheres (sopa)

INGREDIENTES

- 200 gramas de bacon
- 100 gramas de amêndoa torrada salgada
- 100 gramas de castanha de caju
- 100 gramas de semente de girassol, seco
- 100 gramas de semente de abóbora, seco
- 30 gramas de semente de gergelim (preferir preto)
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão [2 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, manjeriço, seco [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Frite o Bacon em uma panela funda até ficar bem crocante, reserve a gordura na panela e coloque o bacon em papel toalha para ficar bem seco. Triture o bacon no processador ou liquidificador, até virar uma farinha. Toste as castanhas e sementes na gordura do bacon que ficou na panela, em fogo médio, sempre mexendo sempre para não queimar. Adicione a farinha de bacon, o sal, a páprica e a cúrcuma, mexa o suficiente para incorporar a gordura, o sal e os temperos. Por fim, adicione o manjeriço. Misture bem e transfira para uma forma para deixar esfriar. Se deixar na panela pode queimar. Depois de frio, coloque em potes com tampas para conservar crocante.
- 2º Importante: A Granola é perecível e não possui nada de conservantes, a dica é comprar os ingredientes, em lojas que tenham bastante circulação, dura 10 dias tranquilamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER (SOPA) [15 g]	% DDR
ENERGIA	559 kcal	84 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	15 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	28 g	4 g	6 %
GORDURA	46 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	3 %
SÓDIO	986 mg	148 mg	6 %