Pequenos-Almoços | Dietas Especiais

Granola de Noz e Canela

30 min. | Fácil | Moderado | 20 doses

Ingredientes

- 100 g de miolo de noz
- 500 g de flocos de aveia grossos
- 1 c. de sopa de canela
- 1 c. de sopa de mix de sementes
- 2 c. de sopa de mel

Informação nutricional

Energia	130,2 kcal	7%*
Proteínas	4,2 g	8%*
Lípidos	4,9 g	7%*
Hidratos de Carbono	16,9 g	6%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Pré-aqueçam o forno a 180ºC.
2. Comecem por picar as nozes grosseiramente. As crianças podem ajudar nesta tarefa, partindo as nozes com as mãos.
3. Numa taça misturem todos os ingredientes.
4. Levem ao forno num tabuleiro, durante cerca de 20-30 minutos mexendo a meio.
5. Deixem arrefecer totalmente antes de guardar num frasco.
6. Sirvam com um iogurte Longa Vida natural e romã!