

Pequenos-Almoços Lanches

Granola: Fácil e deliciosa

60 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

260 g de aveia
190 g de trigo sarraceno
90 g flocos de coco
130 g de amêndoas com pele
80 g de sementes de girassol
1 c. de chá de canela em pó
3 bananas da Madeira pequenas
125 g de geleia de arroz
125 g de óleo de coco

Informação nutricional

Energia	1153,2 kcal	58%*
Proteínas	27,7 g	55%*
Lípidos	66,9 g	96%*
Hidratos de Carbono	113,2 g	44%*

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

Preparação

1. Num recipiente coloca a aveia grossa, o trigo sarraceno, os flocos de coco, a amêndoa com pele e as sementes de girassol.
2. Derrete o óleo de coco e coloca num recipiente grande.
3. Ao óleo de coco, adiciona as bananas, a geleia de arroz, a canela, tritura até pasta cremosa e homogénea.
4. Envolve a mistura líquida nos secos.
5. Forra um tabuleiro de forno com papel vegetal e cozinha a 170ºC por 40min, mexendo frequentemente para que coza de forma uniforme.