

Receitas em vídeo | Sobremesas

Granola de Coco, Nestum e Cereais

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 200 g de flocos de cereais integrais
- 100 g de frutos secos (miolo de noz, amêndoa com pele, pistácios...)
- 100 g de flocos NESTUM Mel
- 100 g de sementes de sésamo e linhaça
- 50 g de mel
- 40 ml de azeite
- 1 c. de chá de canela
- 60 g de coco ralado

Informação nutricional

Energia	591,7 kcal	30%*
Proteínas	9,2 g	18%*
Lípidos	24,0 g	34%*
Hidratos de Carbono	83,8 g	32%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 160ºC. Forre um tabuleiro com papel vegetal. Numa taça grande misture os frutos secos com os flocos de cereais, o Nestum e as sementes.
2. Aqueça o mel e o azeite com a canela, apenas para amornar. Envolva este preparado na mistura dos ingredientes secos, deite no tabuleiro e leve ao forno a 160ºC, durante 20 minutos, mexendo a meio.
3. Retire do forno, envolva o coco e deixe arrefecer. Conserve num recipiente hermeticamente fechado.
4. Receita por Susana Gomes