



Receitas em vídeo Sobremesas

Granola de Coco, Nestum e Cereais

3 15 min.

Fácil

Económico

X 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 160°C. 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 160°C, 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