

Pequenos-Almoços Dietas Especiais

Granola Nestlé com Noz e Canela

Descubra como fazer granola deliciosa com um toque especial de canela e nozes. Esta é uma ótima opção para quem procura uma receita de granola saudável e prática.

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. Misturem todos os ingredientes numa taça, criando uma combinação perfeita para a granola com nozes e granola com canela.
4. Levem ao forno num tabuleiro, durante cerca de 20-30 minutos mexendo a meio, até obter uma granola de canela dourada e crocante.
5. Deixem arrefecer totalmente antes de guardar num frasco.
6. Sirvam com um iogurte Longa Vida natural e romã!