



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

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

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueçam o forno a 180°C.
- 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!