



Lanches e 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

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 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!