



Pequenos-Almoços Lanches

## Granola: Fácil e deliciosa

60 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

- 260 g de aveia
- 190 g de trigo sarraceno
- 90 g flocos de coco
- 130 g de amêndoas com pele
- 80 g de sementes de girassol
- 1 c. de chá de canela em pó
- 3 bananas da Madeira pequenas
- 125 g de geleia de arroz
- 125 g de óleo de coco

### Informação nutricional

|                            |             |      |
|----------------------------|-------------|------|
| <b>Energia</b>             | 1153,2 kcal | 58%* |
| <b>Proteínas</b>           | 27,7 g      | 55%* |
| <b>Lípidos</b>             | 66,9 g      | 96%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 113,2 g     | 44%* |

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

### Preparação

- 1 Num recipiente coloca a aveia grossa, o trigo sarraceno, os flocos de coco, a amêndoa com pele e as sementes de girassol.
- 2 Derrete o óleo de coco e coloca num recipiente grande.
- 3 Ao óleo de coco, adiciona as bananas, a geleia de arroz, a canela, tritura até pasta cremosa e homogénea.
- 4 Envolve a mistura líquida nos secos.
- 5 Forra um tabuleiro de forno com papel vegetal e cozinha a 170°C por 40min, mexendo frequentemente para que coza de forma uniforme.