





 Pedro Alvim Neto
 Nutricionista · CRN - DF 11733

 +55 61 98154 2222
 pedro@nuttryl.com.br
 SGAN quadra 607, bloco A, sala 113 -
Centro Clínico Brasília Medical Center.
www.nuttryl.com.br

RECEITA GRANOLA CASEIRA

 20 minutos
 100 porções

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de aveia em flocos
- 1 xícara de chá de mix de oleaginosas (castanha de caju, do Pará, nozes, amêndoas)
- 3 Colheres de sopa de óleo de coco
- 1/2 xícara de chá de mel
- 2 colheres de sopa de semente de Chia [20 g]
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça [20 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [opcional]
- 1 xícara de chá de uva passa ou damasco seco
- 1 pitada de sal do himalaia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes com exceção da uva passa.
- 2º Leve ao forno por cerca de 20 minutos mexendo de vez em quando.
- 3º Retire do forno e acrescente as uvas passas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (6 g)	% DDR
ENERGIA	386 kcal	23 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	68 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	1 g	1 %
GORDURA	10 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	0 g	2 %
SÓDIO	45 mg	3 mg	0 %