



Granola na Frigideira

Nutricionista Tânia Rocha

Ingredientes:

- 1 chávena de flocos de aveia;
- 1/2 chávena de frutos secos (a gosto);
- 3 colheres de sopa de sementes de girassol;
- 3 colheres de sopa de coco ralado;
- 1 colher de sopa de mel;
- 1 colher de sopa de óleo de coco (ou azeite);
- 1 colher de sobremesa de canela em pó;
- Fruta desidratada (a gosto).

Preparação:

Comece por tostar os flocos de aveia numa frigideira antiaderente. Adicione as sementes de girassol e os frutos secos e deixa lourar. Junte os restantes ingredientes: o óleo de coco, o mel, a canela e o coco e mexer. Dispor a granola num tabuleiro forrado com papel vegetal, adiciona a fruta desidratada e deixa arrefecer. Pode servir com iogurte natural e fruta a gosto.