

GRANOLA



CONFEÇÃO

1. Cortar os frutos maiores em pedaços ou triturar grosseiramente num robô de cozinha.
2. Colocar todos os ingredientes na cuba, com a pá. Regar com o mel e espalhar por cima a manteiga de amendoim, caso use. Programar 8 minutos. Caso não esteja a gosto, programar mais 2 minutos.
3. Retirar, espalhar sobre uma folha de papel vegetal e deixar arrefecer, mexendo algumas vezes para separar.
4. Guardar num recipiente fechado hermeticamente.

INGREDIENTES

- 200 GR DE FLOCOS DE AVEIA
- 400 A 500 GR DE MISTURA DE FRUTOS SECOS A GOSTO (NOZ, AMÊNDOA, CAJU SEM SAL, AMENDOIM SEM SAL, SEMENTES DE ABÓBORA, ETC)
- 50 GR DE PASSAS DE UVA
- 100 GR DE ARROZ TUFADO (OPCIONAL)
- 50 GR DE BANANA DESIDRATADA (OPCIONAL)
- 2 COLHERES (SOPA) DE MEL
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA DE AMENDOIM (OPCIONAL)