



*Como fazer
Granola caseira?*

Granola caseira

A granola é relativamente fácil de encontrar nos supermercados, no entanto, a grande maioria está disfarçada com açúcares, ingredientes artificiais e óleos desaconselhados, tornando esta uma opção menos saudável. Por isso, a solução é fazer em casa de forma a controlar e escolher os ingredientes para a sua granola saudável.

INGREDIENTES

Os ingredientes para fazer uma granola são variados e fica ao gosto de cada pessoa.

Para a base escolher 1 a 2 dos seguintes flocos (2 chávenas totais):

- Flocos de aveia;
- Flocos de arroz;
- Flocos quinoa;
- Flocos cevada;
- Flocos Centeio.

Escolher 2, das seguintes sementes (1 colher de sopa cada):

- Sementes de Chia;
- Sementes de Girassol;
- Sementes de linhaça;
- Sementes de sésamo;

Das seguintes oleaginosas (1 chávena):

- Avelãs;
- Amêndoas;
- Nozes;
- Castanha do Pará;

Dos seguintes ingredientes, também pode acrescentar a seu gosto, mas com moderação e em menores quantidades:

- Bagas Goji; Fruta Desidratada; Gengibre; Canela; Pepitas de chocolate preto; Passas; Tâmaras;

E, ainda:

- 1 a 2 Colheres de sopa de óleo de coco ou azeite;
- 2 a 3 Colheres de sopa de mel.

PREPARAÇÃO

1. Pré aquecer o forno a 180°C;
2. Aquecer o mel e o óleo de coco por breves minutos;
3. Misturar os ingredientes selecionados numa tijela. Deitar o óleo de coco ou o azeite e o mel, e envolver tudo muito bem;
4. Forrar o tabuleiro que pretende levar ao forno com papel vegetal. Deitar a mistura de uma forma homogénea e colocar no forno;
5. Com a ajuda de uma colher de pau, mexer a mistura de 10 em 10 minutos, aproximadamente. Deixar até que apresente uma cor bem dourada ou a seu gosto;
6. Desligar o forno e deixar arrefecer;
7. Armazenar a granola num frasco de preferência de vidro hermético para mantê-la crocante.

Rica em proteínas, hidratos de carbono complexos, gorduras boas, vitaminas e minerais, a granola é sem dúvida uma ótima opção saudável e saborosa para o café da manhã ou para um lanche fornecendo-lhe energia e nutrientes.

