



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

Granola de Coco, Nestum e Cereais

🕒 15 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

200 g de flocos de cereais integrais
100 g de flocos NESTUM Mel
100 g de sementes de sésamo e linhaça
50 g de mel
40 ml de azeite
1 c. de chá de canela
60 g de coco ralado

Informação nutricional

Energia	530,7 kcal	27%*
Proteínas	8,7 g	17%*
Lípidos	23,9 g	34%*
Hidratos de Carbono	67,6 g	26%*

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

Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 160°C. Forre um tabuleiro com papel vegetal. Numa taça grande misture os frutos secos com os flocos de cereais, o Nestum e as sementes.
- 2 Aqueça o mel e o azeite com a canela, apenas para amornar. Envolve este preparado na mistura dos ingredientes secos, deite no tabuleiro e leve ao forno a 160°C, durante 20 minutos, mexendo a meio.
- 3 Retire do forno, envolva o coco e deixe arrefecer. Conserve num recipiente hermeticamente fechado.
- 4 Receita por Susana Gomes