



RECEITAS DA FIA

Receita de granola

www.receitasdafia.com/receitas/receita-de-granola

Granola é composta por cereais integrais, frutas secas, contém vitaminas e minerais, pode ser consumida em refeições matinais. Anote os ingredientes.

Receita de granola unknown

 45 min

 10 porções

Ingredientes

- 3 xícaras de (chá) [aveia em flocos](#)
- 1 xícara de (chá) de [farelo de arroz](#)
- 1 e 1/2 xícara de (chá) de [farelo de trigo](#)
- 1 xícara de (chá) de [gérmen de trigo](#)
- 1/2 xícara de (chá) de [farinha de soja](#)
- 1/2 xícara de (chá) de [farinha de banana](#)
- 1 xícara de (chá) de castanhas ([nozes](#), [caju](#), [amendoim](#), [castanha do Pará](#))
- 1 xícara de (chá) de [açúcar mascavo](#)
- 1 xícara de (chá) de [sementes de abóbora](#)
- 1 xícara de (chá) de [semente de girassol](#)
- 1 xícara de (chá) de [gergelim](#)
- 1/2 xícara de (chá) de [linhaça](#) tostada e moída
- 1 xícara de (chá) de [coco ralado](#)
- 1 xícara de (chá) de [óleo](#)
- 1 xícara de (chá) de [mel](#) ou [melado de cana](#)
- 1 xícara de [uvas passa](#)
- 1 xícara de [ameixas secas](#)
- 1 xícara de [damascos](#)

Modo de Preparo

1. Em uma panela levar ao fogo para aquecer a mistura ate conseguir uma calda com os ingredientes:
2. 1 xícara de óleo, 1 xícara de mel ou melado.
3. Despejar essa calda sobre todos os ingredientes secos e misture bem.
4. Divida em formas e leve ao forno por aproximadamente 40 min, mexendo sempre.
5. Retire do forno e acrescente uvas passa, ameixa seca, damasco.
6. Espere esfriar, guarde em potes de vidro.