

GRANOLA CASEIRA SAUDÁVEL

INGREDIENTES

250 g de flocos de aveia
100 g de cereais de trigo e arroz
150 g de flocos de milho
100 g de mel
2 claras (de ovos S ou M, se for L utilizar apenas 1 clara)
3 colheres (sopa) de azeite
sal a gosto
frutos secos (avelã, amêndoa; etc) (opcional)
canela a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Misture numa taça todos os ingredientes (no caso dos cereais de trigo e arroz e dos flocos de milho, triturar com as mãos, deixando

Bater ligeiramente as claras (até ficarem espumosas) e juntar ao preparado

Misturar tudo com as mãos e, assim que todos os ingredientes estiverem bem ligados, disponha num tabuleiro grande e leve ao forno pré

Quando estiver dourada e crocante está na altura de tirar do forno

Depois de confeccionada, a granola aguenta até 20 dias, no entanto, pelo menos no meu caso, nem lá perto chega

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/1319-granola-caseira-saudavel.html>