

Fazia tempo que eu queria fazer uma receita de granola aqui pro canal. Mas quem me acompanha lá no Insta sabe que eu reclamo demais quando o assunto é comprar amêndoas, damasco, castanha de caju, castanha do para... tudo caro! Então veio na minha cabeça uma ideia de criar uma versão de granola saudável e beeeeeeeeem a moda da casa. É lógico pra você que me conhece, não podia faltar... banana da terra gente. Bem, o único trabalho dessa receita é ficar bem atento e observar todos os ingredientes que a gente vai desidratar antes de fazer a granola em si.



Vamos à receita?

GRANOLA CASEIRA CRIATIVA

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Lanches e Petiscos

Tempo de Preparo: 20 mins

Tempo de Cozimento: 70 mins

Tempo Total: 1 hora 30 mins

Rendimento: Serve 20 refeições de 2 colheres/cada

Ingredientes

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de quinoa em flocos
- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- ½ xícara de uva passa
- 1 xícara de melado de cana
- 1 maçã pequena
- 1 banana da terra pequena
- 1 batata doce pequena
- ½ coco seco
- 1 tapioca pequena (3 colheres de sopa de goma hidratada)

Como faz?

1. Corte todos os vegetais (banana da terra, batata doce, coco seco e a maçã) em fatias bem fininhas. Espalhe-os em uma assadeira (com um tapete de silicone ou com papel manteiga) e leve ao forno baixo (entreaberto) por 45 minutos.
2. Prepare uma tapioca e quebre ela em pedaços pequenos. Coloque no forno quando faltar 10 minutos para retirar o restante dos vegetais.
3. Com uma faca, pique os vegetais.
4. Agora misture em uma tigela: aveia, quinoa, chia, uva passa e os vegetais desidratados e picados e o coco.
5. Adicione o melado e incorpore bem até envolver toda a mistura. Caso precise, adicione mais um pouco.
6. Espalhe sobre uma assadeira e leve ao forno baixo/médio (não precisa estar entreaberto) por 20 minutos. Mexa quando der 10 minutos.
7. Aguarde esfriar para servir e guardar.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.