



GRANOLA SEM GLÚTEN

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de arroz
- ½ xícara de uvas-passas
- ½ xícara de maçã seca em cubos
- ½ xícara de mel
- ½ xícara de gergelim
- ½ xícara de coco ralado
- ½ xícara de nozes picadas
- ½ xícara de castanha-do-pará
- ½ xícara de linhaça dourada

PREPARO:

Misture todos os ingredientes (menos a linhaça) em uma forma e leve ao forno médio por dez minutos. Acrescente a linhaça e deixe esfriar.

81 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.