

Granola

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Esmorzar

Dificultat: ★★

Temps: 20 min + 40 min al forn

Funció de la recepta: Aportar energia de bon matí

Recepta per a: persona

Preu per persona: 1,50€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	40 g.
Hidrats	216 g.
Greixos	166 g.
Energia	2500 kcal

INGREDIENTS

- 200gr. de flocs de civada
- 40gr. d'oli de coco
- 40gr. coco ratllat
- 30gr. nous
- 30gr. panses sultana
- 30gr. avellanes crues
- 30gr. ametlles crues
- 30gr. pipes de gira-sol
- 30g. sèsam integral
- 30g. pipes de carbassa
- 3 cullerades soperes de mel
- 1 cullerada d'aigua

ELABORACIÓ

1. Torrar els flocs en una paella antiadherent fins que canvi el color. Així serà més digestiva.
2. Fer el mateix amb els fruits secs i les llavors, excepte les nous.
3. Posar tots els ingredients anteriors i la resta d'ingredients barrejats en una plata de forn coberta amb un paper de forn.
4. Barrejar l'aigua, la mel i l'oli en una cassola al foc; escalfar fins que quedi un líquid homogeni.
5. Afegir el líquid resultant a la barreja de fruits secs i cereals barrejant-ho tot.
6. Fornejar a 120º durant 40min. o fins que tingui un color daurat.
7. Remoure de tant en tant per evitar que es cremi. Afegir les panses i el coco ratllat en els últims minuts.
8. Guardar en un pot tancat per la seva conservació.

PROPIETATS

Es pot menjar amb llets vegetals o barrejat amb iogurt. Els cereals són molt energètics. Consumiu sempre cereals integrals i a poder ser de cultiu ecològic.

Els cereals, les llavors i els fruits secs ens aporten carbohidrats que ens ofereixen energia de combustió lenta, és a dir, que l'anem gastant lentament i ens dura més estona. Ideal per al matí per persones actives mentalment o físicament.

Les llavors i l'oli de coco ens ofereixen una grassa saludable necessària per el desgast de tot el dia.

Al torrar i fornejar tots els ingredients vulnerables de difícil digestió, convertim l'àpat en una ingesta molt digestiva, ideal per després fer activitat sense tenir una sensació de digestió pesada.

AL·LERGÒGENS



*NO apte per a intolerants a la fructosa

