

GRANOLA

INGREDIENTES

2 maçãs grandes com casca

1 xícara de aveia em flocos grossos (pode ser quinoa)

2 xícaras de oleaginosas cortadas (macadâmia, nozes, amêndoa, castanha de caju, avelã...)

3 colheres (sopa) de melado de cana

lascas de coco seco (opcional)

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 200

Bata as maçãs no liquidificador até formar uma papa

Ponha todos os ingredientes em uma tigela e misture

Espalha tudo em uma assadeira sem óleo

Leve ao forno e mexa a cada 10 minutos aproximadamente

Quando dourar, retire, espere esfriar e guarde em um pote bem fechado

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/12698-granola.html>