

# 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, amêndoas; 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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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