

# GRANOLA CASEIRA LIGHT FÁCIL

## INGREDIENTES

200 g de aveia integral  
100 g de castanhas de caju cruas  
100 g de nozes  
100 g de uvas passas pretas  
50 g de coco ralado seco  
1 colher (sopa) de óleo de milho  
3/4 de xícara de melado de cana de açúcar  
1 colher (sopa) de mel  
1 pitada de canela em pó

## MODO DE PREPARO

Triture as castanhas e as nozes grosseiramente, envolvendo-as num pano limpo e batendo com um martelo. Misture as castanhas com a aveia e o coco ralado, numa bacia.

Em um outro recipiente, misture o óleo, o melado, o mel e a canela.

Despeje por cima da primeira mistura, mexendo até que tudo fique completamente homogêneo.

Abra uma folha de papel manteiga, em cada assadeira e espalhe a mistura em uma camada fina.

Leve ao forno a 180°C por, aproximadamente, 30 minutos ou até que fique dourado.

Vai parecer que ainda está úmido, porém após esfriar ela fica crocante.

Deixe esfriar, retire o papel manteiga, quebre grosseiramente e misture as passas.

Armazene em um pote bem fechado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27450-granola-caseira-light-facil.html>