GRANOLA SALGADA CRISPY

INGREDIENTES

150 g de flocos boll de arroz

100 g de flocos de milho natural

100 g de semente de girassol sem casca

100 g de semente de abóbora torrada e sem casca

50 g de soja torrada e temperada

50 g de amêndoas

100 g de cebola frita

50 g de chia

3 colheres (sopa) de gergelim preto

2 colheres (sopa) de limão pepper

1 fio de azeite

100 g pistache sem casca, torrado e salgado

INGREDIENTES OPCIONAIS:castanha de caju crua e sem sal

lascas de coco

linhaça dourada

cúrcuma, curry, ervar finas, etc

frutas secas (goji berry, uvas, entre outras)

MODO DE PREPARO

Passe os grãos maiores pelo processador, caso deseje pedacinhos menores (opcional)

Torre individualmente cada ingrediente numa frigideira grande (é uma passada bem rápida no fogo só pra aquecer e ficar bem crocante, sem queimar)

Coloque no flocos de milho e de arroz o fio de azeite e os temperos na hora de torrar

Misture tudo e espere esfriar

Armazene em recipiente bem fechado para não perder a crocância;

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/5461-granola-salgada-crispy.html