

# 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, erva fina, etc

frutas secas (goji berry, uvas, entre outras)

## MODO DE PREPARO

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

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

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

Misturar tudo e esperar esfriar

Armazenar 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>