

RECEITA DA SESSÃO

GRANOLA CASEIRA

Ingredientes:

- 1 Maças/Peras
- 2 Iogurtes naturais
- 40g Flocos de Aveia
- 25g Puffs de Trigo/Arroz
- 10g Tortitas de arroz
- 10g Coco Ralado (20g)
- 1 colher sopa Mel



Modo de Preparação:

1. Colocar os flocos de aveia, os puffs de trigo e as tortitas de arroz (partidas em pedaços pequenos) numa frigideira em lume brando. Deixar dourar durante 2 minutos;
2. Adicionar o mel e mexer bem. Deixar dourar mais 1 minuto;
3. Cortar a maçã em pedaços pequenos e reservar;
4. Numa taça adicionar ao iogurte, a granola e a maçã cortada.

