



Agrupamento de Escolas
de Vouzela

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO
16 DE OUTUBRO DE 2025



COMO FAZER GRANOLA

combinações base



flocos de avei:



Amêndoas



Nozes



Avelãs



Sementes abóbora



Óleo de coco



Mel

Como fazer: (8 porções)

- *Pré aquecer o forno a 180°C;
- *Juntar todos os ingredientes secos num recipiente de vidro e reservar;
- *Num tacho aquecer em lume baixo o mel e o óleo de coco para incorporar;
- *Juntar a mistura líquida com os ingredientes secos e misturar bem para envolver todos os ingredientes;
- *Colocar a mistura num tabuleiro de ir ao forno e espalhar bem para a mistura não ficar sobreposta;
- *Levar ao forno por 30 minutos. **Nota:** mexer a cada 10 minutos para não queimar;
- *Retirar do forno (a granola deve estar dourada e crocante), deixar arrefecer completamente;
- *Picar chocolate preto em cubos pequenos (facultativo).

