Receita de Granola de Coco



Para o pequeno almoço ou para o lanche, a granola é sempre uma boa opção. E se a tornarmos um bocadinho mais divertida? O Rodinhas traz uma receita de granola de coco que agrada a miúdos e graúdos.

Chame os mais pequenos e prepare em conjunto esta granola de coco simples e saborosa. Mais tarde, deliciem-se com os resultados.

Aprenda a fazer Granola de Coco

Ingredientes:

100g flocos de aveia grossos

100g flocos de trigo puf

2 colheres de sopa de mel

4 colheres de sopa de lascas de coco

Preparação:

Comece por pré-aquecer o forno a 180ºC. Numa taça, misture a aveia, os flocos de trigo e o mel.

De seguida, leve o preparado ao forno para tostar e vá mexendo até ficar douradinho.

Quase a terminar, desligue o forno e adicione as lascas de coco. Deixe ficar a granola por 2 ou 3 minutos no forno, para que o coco fique bem tostadinho.

Agora, é só saborear esta deliciosa granola de coco em família.

Informação Nutricional (por porção-35g)

132 kcal

4g Proteína

21g Hidratos de Carbono

3g Gordura

Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

A carrinha de transporte Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para garantir uma viagem segura para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.