



- As atividades de culinária sempre devem ser supervisionadas por um adulto responsável.

- Para abrir o forno e retirar a assadeira sempre utilizar luva de térmica de proteção para forno, tomando cuidado para não encostar o braço nas prateleiras. Mesmo quando fechado é importante manter distância da porta do forno para evitar acidentes.

Granola

2 xícaras de aveia em flocos
2 colheres de sopa de gergelim ou semente de linhaça ou semente de girassol
30g de amêndoas ou castanhas ou amendoim ou nozes picadas ou 30g de coco em flocos
2 colheres de sopa de açúcar demerara ou mascavo
opcional : ½ colher de chá de canela em pó
1 xícara de flocos de milho sem açúcar(cereal matinal)
3 colheres de sopa de mel
1 pitada de sal
30ml (2 colheres de sopa) de óleo utilizado em casa (pode ser de girassol, de milho, de coco)
*** item que será adicionado somente no final: 50g de uvas passas ou damasco seco ou chocolate meio amargo picado

* Ligar o forno a 180°C com a ajuda de um adulto responsável.

*Pese e separe todos os ingredientes antes de começar. Acompanhe no vídeo se tiver dúvidas.

1- Em uma vasilha funda misture todos os ingredientes com exceção do último item. Mexa bem com uma colher.

2- Dispor em uma assadeira com a ajuda da colher e espalhe uniformemente.

3- Levar ao forno por 10 minutos, com a luva retirar a assadeira do forno, apoiar em cima do fogão e com uma colher misturar novamente a granola, voltar ao forno por mais 10 minutos. A granola estará pronta quando ficar levemente dourada.O tempo total deve variar de 20 minutos a 30 minutos dependendo do forno.

Retirar do forno usando a luva e deixar esfriar. Depois que esfriar acrescente o último item da lista, misture e coloque em um pote bem fechado.

Mandem foto da granola de vocês!

Para qualquer dúvida mandar email para : pdavanzi@gmail.com