The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Granola de carbassa

30min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **150g** de puré de carbassa
- **100ml** de xarop d'atzavara
- **60ml** d'oli de coco
- **1cdta** de canyella en pols
- **1cdta** de gingebre en pols
- **150**-200g de flocs de civada
- Fruits secs (mix detox)

PER RACIÓ

Proteïnes	**5 g**
Greixos	**17 g**
Hidrats	**31 g**
Fibra	**4,5 g**

Elaboració

1. Coure al forn a 180ºC durant 20-25min
2. Deixar refredar durant mínim 1h

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork