



## BARRAS DE GRANOLA

---

### INGREDIENTES:

- 160 g de nozes pecan, picadas
- 130 g de flocos de aveia
- 80 g de manteiga
- 175 g de mel
- 1 cch de canela
- 50 g de flocos de milho
- 30 g de arroz tufado
- 100 g de passas ou sultanas

---

### PREPARAÇÃO:

1. Toste as nozes pecan na frigideira antiaderente até libertarem o aroma e depois coloque-as na taça de mistura grande. Na mesma frigideira, toste os flocos de aveia durante 1 a 2 minutos. Coloque-os na taça de mistura grande juntamente com as nozes.
2. Na caçarola de 2 litros, aqueça lentamente a manteiga, o mel e a canela até a manteiga derreter. Mexa para envolver bem e transfira a mistura para a taça com as nozes e os flocos de aveia. Adicione os flocos de milho, o arroz tufado e as passas ou sultanas. Utilize uma colher de madeira para envolver bem a mistura.
3. Transfira a mistura para um tabuleiro forrado com papel vegetal e comprima-a para formar um retângulo.
4. Deixe a mistura arrefecer à temperatura ambiente até solidificar e depois corte-a em barras.