Nós aceitamos o desafio, uma vez que cá em casa durante este período que vivemos, cozinhar tem sido uma das atividades realizada com muito gosto. O Miguel gosta muito de ajudar, de fazer e aprender coisas novas, uma delas é os cozinhados com a avó e mãe. O trabalho foi realizado pelo Miguel, mas contou com a colaboração da mãe e da tia.

Escolhemos a Granola, porque se faz muitas vezes, confeciona-se rapidamente e é mais saborosa que a de compra. É um excelente alimento muito benéfico para a saúde e para consumir de preferência ao pequeno almoço. Cá em casa acompanha tanto o leite, como o iogurte, a fruta e por vezes até as saladas.

**GRANOLA CASEIRA**

(Doses 20)

INGREDIENTES

3 chávenas flocos de aveia

1/2 chávena coco ralado

1/2 chávena flocos de milho (opcional)

1/4 chávena amêndoas picados

1/4 chávena nozes picadas

1/4 chávena avelãs picadas

1/2 chávena sementes (abóbora, sésamo e girassol)

1/2 chávena passas

1/2 chávena figos secos picados

4 colheres de sopa de mel

canela em pó (a gosto)

PASSOS

Pré-aqueça o forno a 180ºC.

Num recipiente para forno coloque os flocos de aveia, o coco e a canela.

Adicione os frutos secos e as sementes. E mexa bem.

Acrescente o mel e coloque no forno e vá mexendo de 5 em 5 minutos para dourar (num total de cerca de 20 minutos).

Retire do forno, adicione os figos secos, as passas e deixe arrefecer.

Guarde em frasquinhos. Sirva com iogurte, leite, fruta e sobretudo com imaginação.

Miguel Ribeiro 6º ano