



Granola

Porciones: 9 | Tiempo de preparación: 5-10 minutos. |
Tiempo total: 20-25 minutos.

Equipamiento:

Tazón grande
Asadera

Utensilios:

Batidor o tenedor
Cuchara
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

4 cucharas de miel
2 cucharas de aceite de canola O aceite vegetal
1/2 cucharadita de canela molida
2 tazas de avena arrollada
4 cucharas de almendras, en rebanadas
4 cucharas de coco rallado sin endulzar (opcional)
Aerosol antiadherente
1 1/2 taza de fruta disecada (arándanos rojos y azules, fresas, pasas, etc. con bajo contenido de azúcar)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. En un tazón grande, agregue la miel, el aceite y la canela. Use un tenedor o batidor para integrar bien.
4. Agregue la avena, las almendras y el coco (si decide usarlo). Revuelva hasta que quede todo bien cubierto por la mezcla de miel.
5. Rocíe una asadera con aerosol de cocina antiadherente.
6. Hornee hasta que esté ligeramente dorada, 10-15 minutos.
7. Retire del horno, agregue la fruta disecada y deje enfriar.

Información nutricional:

Calorías 200
Grasas totales 6 g
Sodio 5 mg
Carbohidratos totales 37 g
Proteína 3 g