



GRANOLA HECHA EN CASA

MATERIALES:

Bandeja para hornear • Cucharas de medir • Tazas de medir • Tazón grande • Tazón mediano • Tenedor

INGREDIENTES:

4 cucharadas de miel
2 cucharadas de aceite de canola
½ cucharadita de canela molida
2 tazas de hojuelas de avena original
4 cucharadas de almendras rebanadas o picadas
Aceite en aerosol
½ taza de fruta seca (pasas, arándanos rojos, albaricoques, dátiles o ciruelas pasas)

Sirve 9; 1/3 taza por porción

**Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un tazón grande, eche la miel, el aceite y la canela. Bata con un tenedor.
3. Agregue la avena y las almendras. Revuelva hasta que estén bien cubiertas con la mezcla de miel.
4. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol. Distribuya uniformemente la mezcla de avena en la bandeja.
5. Hornee hasta que esté ligeramente dorada, alrededor de 10 a 15 minutos. Revuelva cada 5 minutos para que se cocine por todas partes. Vigile cuidadosamente para asegurarse que la granola no se queme. Sáquela del horno. Déjela enfriar completamente.
6. Pase la granola fría a un tazón mediano. Agréguele la fruta seca.

Notas:

- Prepare tandas grandes. La granola puede guardarse a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por 3 semanas.
- Agréguele leche y cómlala como cereal. Puede usarla para echarle por encima a la ensalada de fruta o con yogur natural sin grasa. O guarde porciones individuales en bolsas plásticas de cierre hermético. Cómlala así no más como un sabroso snack en la tarde.
- Utilice las sobras de las hojuelas de avena para preparar avena caliente para el desayuno.