

Granola casera

9 porciones

Ingredientes

- 4 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ½ cucharadita de canela molida
- 2 tazas de copos de avena
- 4 cucharadas de almendras en rodajas o picadas
- Espray de cocina antiadherente
- ½ taza de frutos secos (pasas, arándanos rojos, albaricoques, dátiles o ciruelas pasas)

Preparación

- Precaliente el horno a los 350°F.
- En un tazón grande, agregue la miel, el aceite y la canela. Bata con un tenedor.
- Agregue la avena y las almendras. Revuelva hasta que esté bien cubierto con la mezcla de miel.
- Cubra una bandeja para hornear con espray de cocina antiadherente. Extienda la mezcla de avena de manera uniforme sobre la bandeja para hornear.
- Hornee hasta que esté ligeramente dorado, aproximadamente 10-15 minutos. Revuelva cada 5 minutos para cocinar uniformemente. Observe de cerca para asegurarse de que la granola no se quemé. Retire del horno. Deje enfriar completamente.
- Transfiera la granola a un tazón mediano. Agregue los frutos secos.

Notas del chef:

- Haga tandas grandes. La granola se puede almacenar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por 3 semanas.
- Agregue leche a la granola y coma como cereal. Úsela para cubrir una ensalada de frutas o yogur natural sin grasa. O empaque porciones individuales en bolsas de plástico con cierre hermético. Cómala sola como una merienda sabrosa.
- Use granola casera en la receta de parfait de yogur.
- Use copos de avena sobrantes para hacer avena para el desayuno. O úselos en la receta de galletas de avena y mantequilla de maní.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)