

# Granola Mezcla Muscular

## Clasificación:

**Sirve:** 20o40 Porciones

20 Porciones

40 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Copos de Avena, regular, (arrollada)		3 tzas		6 tzas
Miel		2 Cdas		1/4 tza
azúcar morena		5 cdtas		10 cdtas
Agua		1/4 tza		1/2 tza
Extracto de vainilla		2 cdtas		4 cdtas
Sal		1/4 cdta		1/2 cdta
Semillas de girasol o sésamo		1/4 tza		1/2 tza
Nueces picadas		1/4 tza		1/2 tza
Frutas secas (duraznos, pasas, arándanos, etc.) finamente picados		1/4 tza		1/2 tza

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	120	
Grasa total	1 g	
Proteinas	2 g	
Carbohidrato	12 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	0 g	
Sodio	32 mg	

## Preparación

1. Precaliente el horno a 275 grados F
2. Forre las bandeja (s) de horno grandes con papel para hornear o engrase ligeramente. Ponga la avena en un tazón grande y deje a un lado.
3. Agregue las nueces y semillas a la avena en el tazón.
4. Ponga el azúcar morena y agua en un tazón para microondas o en una sartén en BAJO y caliente hasta que el azúcar se disuelva (alrededor de 1 minuto o menos).
5. Agregue la vainilla y la sal a la mezcla de azúcar derretida. Vierta sobre la mezcla de avena-nuez en un tazón grande y mezcle bien.
6. Distribuya la mezcla de granola uniformemente en las bandejas (s) preparadas.
7. Hornee por 15-20 minutos para 20 porciones, 30-40 minutos para 40 porciones. Retire del horno. Espolvoree con fruta seca en la parte de arriba mientras esté caliente.

Enfríe antes de guardar.

## Notas

Sugerencia para servir:

Esta granola se puede preparar anticipadamente y guardarse para usarla después. ¡Use esta sabrosa sorpresa para ponerle encima al yogur, panqueques, cereal, queso cottage o a lo que usted guste!