

Granola Deliciosa

Sirve: 10 porciones

Aprenda a hacer su propia granola en un horno, una sartén, o hasta en el microondas. Es muy fácil de hacer y puede ser creativo con los ingredientes.

Ingredientes

3 tazas avena (sin cocinar)

1/2 taza coco (rallado o en hojuelas)

1 taza nueces, pacanas (nueces pecán) (o cacahuates)

1/4 taza miel

1/4 taza margarina (líquida)

1 1/2 cucharaditas canela

2/3 taza pasas

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Combine todos los ingredientes en un tazón grande, excepto las pasas, y mezcle bien.
2. Hornee en una bandeja (charola) para hornear de 13 x 9 pulgadas a 350°F, de 25 a 30 minutos, o hasta que dore. Revuelva cada 5 minutos.
3. Incorpore las pasas. Deje enfriar bien. Almacene en un envase hermético.

Instrucciones para la sartén eléctrica:

1. Combine todos los ingredientes, excepto las pasas, en

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	240
Grasa total	13 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	N/A
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	N/A
Fibra dietética	N/A
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	N/A
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

un tazón grande apto para microondas y mezcle bien.

2. Configure la sartén eléctrica a 300°F e incorpore la mezcla. Revuelva la mezcla constantemente hasta que esté ligeramente dorada.

3. Coloque la mezcla en un tazón y agregue las pasas. Deje enfriar bien.

4. Almacene en un envase hermético.

Instrucciones para el microondas:

1. Combine todos los ingredientes, excepto las pasas, en un tazón grande apto para microondas y mezcle bien.

2. Coloque en una bandeja de vidrio (cristal) para hornear de 11 x 7 pulgadas.

3. Cocine a temperatura ALTA revolviendo cada 2 minutos, alrededor de 8 minutos, o hasta que se dore. Incorpore las pasas.

4. Coloque en una bandeja para hornear sin engrasar o sobre una hoja de papel aluminio para enfriar. Deje enfriar bien. Almacene en un envase hermético.

Notas

Texas AgriLife Extension, Expanded Nutrition Program - Hidalgo County