



La mitad de
granos que sean
granos integrales



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Granola (*muesli*)

Rinde: 8 porciones de ½ taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 45 a 60 minutos

Ingredientes

- 2 cucharadas de miel de abeja
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ de cucharadita de sal
- 4 tazas de avena cruda

Preparación

1. Precaliente el horno a 275°F.
2. Combine la miel, el agua, el aceite vegetal, el extracto de vainilla y la sal en un tazón grande.
3. Agregue la avena y revuelva bien.
4. Extienda la mezcla en una charola para galletas haciendo una capa delgada.
5. Hornee durante 20 minutos. Retire del horno, revuelva la mezcla bien y regrésela al horno.
6. Hornee durante 20 minutos más y vuelva a revolver como lo hizo antes.
7. Hornee durante 5 a 20 minutos hasta que la granola adquiera un color café dorado.
8. Separe en pedazos pequeños con una espátula.
9. Enfríe y guarde en un recipiente tapado.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup (69g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 240 **Calories from Fat 60**

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 75mg **3%**

Total Carbohydrate 38g **13%**

Dietary Fiber 5g **20%**

Sugars 4g

Protein 6g

¡Sea Creativa!

Agregue fruta seca y nueces después de hornear para obtener un bocadillo saludable y sabroso.

