Coma bien • Manténgase activo©

La mitad de granos que sean granos integrales

EFNEP
Expanded Food and Nutrition Education Program

Granola 2 *(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
½ cucharilla de cinamomo
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, el cinamomo 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.

*Los niños menores de un año no deben consumir miel de abejas.

¡Sea Creativa!
Agregue fruta seca y nueces después de hornear para obtener un bocadillo saludable y sabroso.