

Granola

10 a 12 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza



INGREDIENTES

- 2 tazas de copos de avena
- 2/3 tazas de nueces de Castilla picadas
- 1/3 taza de almendras picadas
- 1/3 taza de semillas de calabaza cruda
- 1/3 taza de láminas de coco sin azúcar
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Prepare una placa para horno recubriéndola con papel vegetal.
2. Mezcle todos los ingredientes secos en un recipiente grande.
3. En un recipiente aparte, mezcle bien la miel y el extracto de vainilla.
4. Agregue la mezcla de miel a los ingredientes secos y revuelva bien para combinar. Coloque la mezcla de avena en la placa para horno recubierta en una capa uniforme.
5. Cocine durante 15 minutos. Revuelva la granola y luego hornee durante 5 minutos más.
6. Quite la placa para horno del horno y deje enfriar durante 15 minutos. Almacene en un recipiente hermético.

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size 1/4 cup

Amount per serving
Calories 190

% Daily Value*

Total Fat 12g 15%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Total Carbohydrate 17g 6%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 4g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 28mg 2%

Iron 2mg 10%

Potassium 139mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000-calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families