



Tazas de Granola con Yogur y Frutas

12 Porciones • 1 Porción = 1 Taza de Granola

Adaptada de "Dairy Amazing Cookbook"

INGREDIENTES

- Aceite en aerosol según sea necesario
- 1 ½ taza de yogur griego natural descremado (partes divididas)
- 1 ½ cucharadas de mantequilla sin sal derretida
- ½ taza de miel
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2 cucharaditas de canela
- Una pizca de sal
- 2 tazas de avena (o avena "al estilo antiguo")
- ½ taza de coco seco cortado en tiras finitas
- ½ taza de almendras cortadas en rodajas
- 1 taza de fresas, frambuesas y arándanos

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 325 °F. Enmanteque una bandeja de 12 moldes para muffins con aceite en aerosol. Deje a un lado.
2. En un recipiente mediano, bata 1/3 taza de yogur con la mantequilla, la miel, el huevo, la vainilla, la canela y la sal. Revuelva la avena, el coco y las almendras.
3. Divida la mezcla de granola en los moldes para muffins.
4. Use la parte posterior de la cuchara para empujar la mezcla de granola hacia abajo y hacia arriba por los lados para que quepa en el molde. Rocíe nuevamente según sea necesario para evitar que la granola se adhiera a la cuchara.
5. Hornee los moldes en la rejilla del medio del horno durante 20 a 30 minutos hasta que se doren (el tiempo puede variar según los distintos hornos).
6. Quite y enfríe durante 10 a 15 minutos en una rejilla de acero.
7. Llene los moldes con una cucharada del yogur remanente y cubra con frutas variadas

chefs.org

@CHEFSanAntonio



Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 granola cup
Amount per serving	
Calories	190
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 14g	
Includes 12g Added Sugars	24%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 58mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 154mg	4%

*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.