



Granola de arándanos y pecanas

Rinde: 16 porciones (1/3 taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 a 30 minutos

Ingredientes

Antiadherente en aerosol para cocinar

3 tazas de copos de avena

1 taza de pecanas picadas

1/3 taza de jarabe de arce (o miel o jarabe de agave)

1/4 taza de aceite vegetal

1 cucharada de canela molida

2 cucharaditas de extracto de vainilla

1 taza de arándanos secos (opcional)

Preparación

1. Precalentar el horno a 325°F.
2. Reunir, picar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Rociar una bandeja para hornear grande con el antiadherente. Reservar.
4. Mezclar los copos de avena y las pecanas en un recipiente grande.
5. En una cacerola pequeña mezclar el jarabe de arce, el aceite vegetal y la canela. Cocinar a fuego lento revolviendo constantemente hasta que la mezcla tenga una consistencia líquida. Retirar del fuego y colocar la vainilla.
6. Volcar la mezcla tibia sobre la avena y las pecanas y mezclar para cubrir bien.
7. Extender la mezcla en una capa uniforme en la bandeja para hornear.
8. Cocinar durante 25 minutos.
9. Retirar del horno y dejar enfriar completamente.
10. Colocar la granola cocida en un recipiente grande, agregar los arándanos y mezclar para distribuir bien.
11. Almacenar en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta 7 días.

¡Sea creativo! Agregue nueces o almendras en lugar de pecanas y/o agregue pasas de uva en lugar de arándanos.

Nutrition Facts	
16 servings per container	
Serving size	0.33 cups (39g)
Amount Per Serving	
Calories	180
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 9g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 2g	5%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 11mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 45mg	0%

*The % Daily Value (DV) 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.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Reemplace la mitad de los granos que consume diariamente por granos integrales