

GRANOLA KÀNBÈJ AK NWA PEKAN

UF IFAS Extension
UNIVERSITY OF FLORIDA

TAN
PREPARASYON:
10 minit

TAN POU'L
KWIT
Soti 25 rive 30 minit

Fè:
16 pòsyon
(½ tas pou chak pòsyon)



ENGREDYAN:

Espre pou kizin ki
anpeche manje kole nan
chodyè
3 tas pay avwàn
1 tas nwa pekan ki poupe
pou fè ti moso
½ tas siwo erab (oswa
siwo myèl oswa siwo
agav)

¼ tas lwil vegetal
1 kiyè pou soup kanèl
moulen
2 kiyè a kafe esans vaniy
1 tas kànbèj seche

Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size	1/3 Cup (39g)
Amount Per Serving	
Calories	180
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	4%
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.

EKSPLIKASYON:

1. Chofe fou a davans sou 325°F.
2. Rasanble, koupe pou fè ti moso epi mezire tout engredyan yo anvan w kòmanse prepare resèt la.
3. Espre yon gwo plato patisri avèk espre pou kizin epi mete l soukote.
4. Melanje avwàn nan ak nwa pekan yo nan yon gwo bòl.
5. Nan yon ti kaswòl, melanje siwo erab la, lwil vegetal la ak kanèl la. Kwit li sou dife dou, pandan w ap brase l anpil jiskaske melanj la vin dlo. Retire l sou dife a epi mete vaniy la.
6. Vide melanj tyèd la sou avwàn nan ak nwa pekan yo epi brase l pou kouvri yo menm jan.
7. Etale melanj la nan yon kouch inifòm nan plato patisri a.
8. Kwit li nan fou a pandan 25 minit.
9. Retire l nan fou a epi kite l frèt nèt.
10. Mete granola ki kwit la nan yon gwo bòl, ajoute kànbèj yo epi brase l jiskaske kànbèj yo distribiye yon fason inifòm.
11. Konsève l nan yon kontenan ki pa kite lè antre nan tanperati nòmal pandan jiska 7 jou.

Sèvi ak kreativite w! Itilize nwa oswa amand olye nwa pekan yo epi/oswa itilize rezen olye kànbèj.

Pou plis ebfòmasyon sou EFNEP, vizite:

<https://efnep.ifas.ufl.edu>

Matyèl sa a baze sou travay ke Enstiti Nasyonal Manje ak Agrikilti (National Institute of Food and Agriculture), Depatman Agrikilti Ameriken (U.S. Department of Agriculture), EFNEP sipòte. USDA ak Ekstansyon IFAS Inivèsité Florida a se founisè ak anplwayè ki garanti egalite chans.