GRANOLA DE ARÁNDANOS Y PECANAS

UF IFAS Extension UNIVERSITY of FLORIDA

EFNEP Expanded Food & Nutrition Education Program

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	TIEMPO DE COCCIÓN:	RINDE:
10 minutos	25 a 30 minutos	16 porciones (⅓ taza por porción)

INGREDIENTES:

Antiadherente en aerosol para cocinar

3 tazas de copos de avena

1 taza de pecanas picadas

⅓ taza de jarabe de arce (o miel o jarabe de agave)

¼ taza de aceite vegetal

1 cucharada de canela molida

2 cucharaditas de extracto de vainilla

1 taza de arándanos secos (opcional)

Nutrition Facts

16 servings per container

Serving size 1/3 Cup (39g)

Amount Per Serving	
Calories	**180**
	% Daily Value*
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.

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.

Para más información visite:

https://efnep.ifas.ufl.edu

Este material esta basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU, EFNEP. El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.