

Granola para una mañana soleada

Porciones: 6

Basta con añadir leche para un desayuno fácil; cómlala seca como bocadillo o pruebe como aderezo para el yogur.

Ingredientes

- 2 tazas de copos de avena
- 1/3 taza de miel
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de cáscara de naranja rallada (opcional)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 taza de mezcla de frutas y nueces, picada en trozos grandes



Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Caliente el horno a 350 grados F.
3. Combine todos los ingredientes, excepto la mezcla de frutas y nueces, en un tazón grande. Mezcle bien. Extienda uniformemente en una bandeja para hornear de 15 x 10 pulgadas y colóquela en el horno.
4. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que se dore, revolviendo una vez después de 10 minutos.
5. Retire del horno y enfríe completamente en la bandeja.
6. Agregue la mezcla de frutas y nueces. Almacene bien tapada hasta por 5 días.

NOTA:

1/2 taza de mezcla de frutas y nueces cuenta como 1/2 taza de frutas del grupo de frutas de MiPlato y 1 onza del grupo de proteínas.

Receta adaptada de Quaker Oats y ofrecida en la hoja de información del producto de Mezcla seca de frutas y nueces de USDA.

Información nutricional: Cada porción de 1/2 taza proporciona 230 calorías, 9 g de grasa total, 2 g de grasa saturada, 65 mg de sodio, 35 g de carbohidratos totales, 3 g de fibra dietética, 4 g de proteína