

Granola Integral Concante

12 porciones

Planifica tus meriendas. Al hacer su lista de compras, piense en refrigerios saludables listos para comer, como frutas y verduras, que puede comprar para comer en casa o mientras viaja.

- $\frac{2}{3}$ taza de azúcar morena, compactada
- $\frac{1}{4}$ taza de jugo de manzana 100%
- 2 $\frac{1}{2}$ tazas de avena tradicional
- 1 taza de cereal, tipo “crunchy nugget”
- $\frac{3}{4}$ taza de frutos seca
- 1 taza de almendras o semillas de girasol
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combine la azúcar moreno y el jugo de manzana en una sartén antiadherente grande. Cocine a fuego medio alto durante tres minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que el azúcar se disuelva.
3. Agregue los ingredientes restantes a la mezcla de azúcar. Cocine cinco minutos o hasta que la granola esté ligeramente dorada, revolviendo con frecuencia. Deje enfriar completamente.
4. Almacene en un recipiente hermético hasta por dos semanas.

Información nutricional por porción: Calorías 192, Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 126mg, Total de carbohidratos 36g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 20g, Proteína 4g, Calcio 10%, Hierro 0%.