

GRANOLA HECHA EN CASA

Deliciosa granola, perfecta para consumir con leche vegetal de preferencia, como botana, golosina o en fruta.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 750 gr

- Miel de maple
- Aceite vegetal
- 3 tazas de avena
- 1/4 de taza de almendras
- 1/4 de taza de nueces pecanas
- 1/4 de taza de semillas de calabaza
- 1/4 de taza de semillas de girasol
- 3/4 de taza de ajonjolí garapiñado
- 3/4 de taza de coco rayado
- 1/3 de taza de azúcar morena o mascabado
- 1/4 de taza de arándanos
- 1/4 de taza de cacahuates tostados

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén grande ya caliente a flama alta, ponemos un poco de aceite vegetal.

3 tazas de avena, $\frac{1}{4}$ de taza de almendras, $\frac{1}{4}$ de taza de semillas de calabaza y $\frac{1}{4}$ de taza de semillas de girasol. (Si

tus cacahuates no son tostados, los puedes agregar en este paso también)

durante 3 minutos y notamos que se van dorando los ingredientes. Bajamos a flama baja.

mezclando constantemente durante 10 minutos.

$\frac{1}{4}$ de taza de nueces pecanas (Pueden ser mitades completas) y seguimos mezclando durante 3 minutos.

poco a poco $\frac{1}{3}$ de taza de azúcar mascabado (o el endulzante de su preferencia). Seguimos moviendo constantemente. Durante 4 minutos más.

un poco de miel maple o miel de agave y seguimos mezclando. Durante 5 minutos más. Apagamos el fuego.

enfriar y despegamos la granola del sartén. Podemos despegar triturando con las manos.

$\frac{3}{4}$ de ajonjolí garapiñado. Revolvemos.

$\frac{3}{4}$ de taza de coco rallado y mezclamos. (En caso que sus cacahuates ya estuvieran tostados, los agregan en este momento)

$\frac{1}{4}$ de taza de arándanos y mezclamos.

la granola en un recipiente con tapa y guardamos en un lugar fresco y seco para cuando la necesitemos.

VER RECETA