¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Granola Deliciosa

Porciones: 10

Ingredientes

3 tazas avena (sin cocinar)
1/2 taza coco (rallado o en hojuelas)
1 taza nueces, pacanas (nueces pecán) (o cacahuates)
1/4 taza miel
1/4 taza margarina (líquida)
1 1/2 cucharaditas canela
2/3 taza pasas

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F. Combine todos los ingredientes en un tazón grande, excepto las pasas, y mezcle bien.
2. Hornee en una bandeja (charola) para hornear de 13 x 9 pulgadas a 350 °F, de 25 a 30 minutos, o hasta que dore. Revuelva cada 5 minutos.
3. Incorpore las pasas. Deje enfriar bien. Almacene en un envase hermético.

Instrucciones para la sartén eléctrica:
1. Combine todos los ingredientes, excepto las pasas, en un tazón grande apto para microondas y mezcle bien.
2. Configure la sartén eléctrica a 300 °F e incorpore la mezcla. Revuelva la mezcla constantemente hasta que esté ligeramente dorada.
3. Coloque la mezcla en un tazón y agregue las pasas. Deje enfriar bien.
4. Almacene en un envase hermético.

Instrucciones para el microondas:
1. Combine todos los ingredientes, excepto las pasas, en un tazón grande apto para microondas y mezcle bien.
2. Coloque en una bandeja de vidrio (cristal) para hornear de 11 x 7 pulgadas.
3. Cocine a temperatura ALTA revolviendo cada 2 minutos, alrededor de 8 minutos, o hasta que se dore. Incorpore las pasas.
4. Coloque en una bandeja para hornear sin engrasar o sobre una hoja de papel aluminio para enfriar. Deje enfriar bien. Almacene en un envase hermético.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	260	
Grasa Total	13g	20%
Grasa Saturada	3g	15%
Grasa Trans		
Colesterol	0mg	0%
Sodio	55mg	2%
Carbohidrato	33g	%
Fibra Dietética	5g	%
Azúcares	14g	%
Proteína	5g	%

MIPLATO

- [x] Granos
- [x] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.