

POLVO DE GRANOLA



Receta versátil del famoso chef Jamie Oliver. Puedes hacer una gran cantidad y reservarla en un frasco hermético.

Tendrás granola sin azúcar añadida, rica en fibra, proteína, minerales y grasas poliinsaturadas a tu alcance. Una porción de aproximadamente 1 oz [30g] equivale a 1 porción de carbohidratos, 1 porción de grasa y 1/2 porción de proteína.

Receta original: <https://www.jamieoliver.com/recipes/fruit-recipes/awesome-granola-dust/>

 25 minutos 25 minutos 32.4 Onzas

INGREDIENTES

- 10 tazas de avena en hojuelas [400 g]
- 240 gramos de nueces mixtas
- 35 gramos de chía
- 4 cucharaditas de ajonjolí [10 g]
- 1.5 cucharadas de semilla de calabaza [15 g]
- 2 piezas de dátil seco [17 g]
- 3 cucharadas de cocoa sin azúcar [30 g]
- 1 pieza de naranja [121 g]
- 1/2 taza de fruta deshidratada [280 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 350F. Colocar la avena nueces y semillas en una bandeja para hornear galletas. Hornear por 10 minutos. Nueces: almendras, pecanas, pistachos, marañones, nuez de nogal. Sin sal. Semillas: linaza, ajonjolí, amapola, chía, pepitoria, girasol.
- 2º Remover la bandeja del horno. Añadir a la mezcla la fruta deshidratada, cocoa sin endulzar y ralladura de una naranja. Fruta deshidratada: arándanos rojos, arándanos azules, pasas amarillas, dátiles higos, etc.
- 3º Integrar bien todos los ingredientes y procesar hasta obtener tu polvo de granola
- 4º Formas de servir: - Clásica: sobre yogurt o leche y fruta fresca - Smoothie: licua tu mezcla favorita de fruta congelada con yogurt y polvo de granola - Sopa de fruta: licúa tu mezcla favorita de fruta congelada y sírvelo como sopa en un bowl. Decora con polvo de granola, fruta fresca y yogurt. - Snack: espolvorea polvo de granola sobre mezcla de fruta favorita

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR ONZA [34 g]	% DDR
ENERGÍA	310 kcal	105 kcal	5 %
GRASA	16 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	145 mg	49 mg	2 %
H. CARBONO	35 g	12 g	4 %
AZÚCARES	3 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	11 g	4 g	–