



## GRANOLA CASERA

Receta de NUTRITIVAS - @estiloplanta

12.3 cucharadas soperas colmadas

## INGREDIENTES

- 250 gramos de avena
- 15 unidades de almendra trozadas groseramente
- 1/4 taza de castañas cajú trozadas groseramente
- 1/4 de taza de Syrup de dátiles - Endulzante natural
- 1 cucharada soperas de semilla de Lino activadas (remojuadas 8 horas)
- 1 cucharada soperas de semilla chía activadas (remojuadas 8 horas)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla y CANELA opcional

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar en un bol todos los ingredientes hasta que estén todos integrados
- 2º Esparcir la mezcla en forma pareja en una placa de horno, previamente aceitada con poquito aceite o directamente sobre la silicona [también llamda silpat]
- 3º Llevar a horno por 180 grados por 15 minutos hasta que se haya dorado la superficie. Retirar, mezclar y llevar a horno 10 minutos más. CON MUCHO CUIDADO PARA QUE NO SE QUEME.
- 4º Retirar del horno y dejar enfriar para que se vaya poniendo crocante.
- 5º Población NO vegana puede reemplazar el Syrupe de Dátiles por miel de abejas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA SOPERA COLMADA [30 g]	% DDR
ENERGÍA	337 kcal	101 kcal	5 %
GRASA	11 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	46 g	14 g	5 %
AZÚCARES	2 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	10 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	12 g	4 g	—