



## GRANOLA CASERA CON TEXTURIZADO DE SOJA

Receta @valedwilanski.nd - Imagen y retoques de @euge.nutricion -  
Gracias colegas!

10 porciones

### INGREDIENTES

- 5 cucharadas soperas de miel (90 g)
- 3 cucharas soperas de aceite de coco o girasol alto oleico
- 200 gramos de avena tradicional
- 100 gramos de mezcla de frutos secos y pasas
- 2 tazas en seco de texturizado de soja (140 g)
- 2 cucharadas soperas rasas de coco, desecado (26 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar la miel junto al aceite y reservar.
- 2º Mezclar todos los ingredientes secos, menos el coco.
- 3º Incorporar la miel y el aceite y mezclar bien
- 4º Disponer en una asadera con papel manteca, en horno a 180 grados. Revolver de vez en cuando hasta que esté crocante.
- 5º Retirar del horno, mezclar con las escamas de coco, revolver para separar y almacenar en frasco vidrio una vez frío. A disfrutar!  
Ideal pos-entrenamientos con tu yogur.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (58 g)	% DDR
ENERGÍA	398 kcal	232 kcal	12 %
GRASA	15 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	7 g	4 g	22 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	13 mg	8 mg	0 %
H. CARBONO	47 g	27 g	9 %
AZÚCARES	22 g	13 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	10 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	19 g	11 g	—