



GRANOLA

Receta fácil de realizar y perfecto para introducir avena y frutos secos en la alimentación. Se puede añadir a la leche, bebida vegetal o yogur.

- 10 minutos
- 40 minutos
- 10 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de avena, cruda
- 10 gramos de sésamo, semilla
- 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda (180 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de coco (18 g)
- 8 gramos de canela en polvo
- 90 gramos de frutos secos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Primero de todo tenemos que realizar la compota de manzana (o pera). Para ello introducimos en una olla pequeña la manzana y 4 cucharadas soperas de agua. Cocinamos a fuego medio durante 8-10 min. o hasta que quede blanda. Trituramos con la batidora y reservamos.
- Precalentamos el horno a 180°C y forramos una bandeja con papel vegetal.
- En un bol grande, mezclamos la avena, los frutos secos, las semillas y la canela
- Añadimos la compota y el aceite de coco. Mezclamos bien hasta que quede todo bien impregnado.
- Distribuimos la mezcla en la bandeja de horno y horneamos durante 15 min. a 180°C. Cuando pase el tiempo sacamos la bandeja, removemos la mezcla y volvemos a hornear 15 min. más.
- Sacamos del horno y dejamos enfriar. Lo puedes guardar en tarros de cristal herméticos durante semanas.
- Podemos añadir "Toppings" como trocitos de chocolate 85% o fruta seca como pasas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (50 g)	% DDR
ENERGÍA	363 kcal	182 kcal	9 %
PROTEÍNA	11 g	6 g	11 %
H. CARBONO	37 g	18 g	7 %
AZÚCARES	4 g	2 g	2 %
GRASA	19 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	5 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	4 g	15 %
SODIO	7 mg	3 mg	0 %