



GRANOLA EN SARTÉN

 25 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 30 gramos de almendra, tostada
- 30 gramos de nuez, cruda
- 30 gramos de pipa de calabaza
- 3 cucharadas de postre de miel [24 g]
- 3 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [15 g]
- 1 cucharada sopera de canela, en polvo [8 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon una sartén a calentar, cuando esté caliente añadimos la avena y los frutos secos. Vamos removiendo constantemente hasta que veamos que va cogiendo un tono dorado y huele a tostado. Retiramos y reservamos. En la misma sartén caliente añade el AOVE y la miel, ve removiendo e incorpora la sal y la canela. Cuando esté todo mezclado añade la avena y los frutos secos, remueve durante unos 5 minutos hasta ver que está todo mezclado. Retirar del fuego. Debemos dejar enfriar por completo ya sea en la sartén o en una bandeja con papel vegetal. Cuando se enfríe tendrá un toque crujiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [29 g]	% DDR
ENERGÍA	473 kcal	136 kcal	7 %
PROTEÍNA	15 g	4 g	9 %
H. CARBONO	41 g	12 g	5 %
AZÚCARES	7 g	2 g	2 %
GRASA	26 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	3 g	11 %
SODIO	143 mg	41 mg	2 %