



## GRANOLA CON COMPOTA DE MANZANA

 10 minutos 50 minutos 16 porciones

### INGREDIENTES

- 270 gramos de maíz en copos sin azúcar
- 2 cucharadas de postre de canela, en polvo (5 g)
- 100 gramos de semilla de girasol o 50 gramos de pipa de calabaza
- 2 puñados, mano cerrada, sin cáscara de almendra, cruda (40 g)
- 2 puñados, mano cerrada sin cáscara de avellana (40 g)
- Compota o puré de manzana (180 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva o de coco (10 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para hacer la compota de manzana, pelar 1 manzana grande (≈200 g), cortar en cubos y hornear en el microondas durante 3 minutos a máxima potencia. Triturar la manzana con la batidora de mano hasta obtener un puré. Agregar el aceite de coco y mezclar bien hasta que el aceite se integre.
- 2º En un bol, mezclar los copos de maíz, la canela, las pipas, las almendras y las avellanas cortadas en cuartos o mitades.
- 3º Unir las dos mezclas.
- 4º Extender una capa delgada de granola en una bandeja para hornear forrada con papel antiadherente. Precalentar el horno, y cocinar la granola a 150 °C por 30 minutos o hasta que esté dorada, removiendo cada 10 minutos para que no se queme. Después de sacar del horno, dejar enfriar.
- 5º Conservar la granola en un recipiente cerrado a temperatura ambiente; debe permanecer crujiente durante 1 mes.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (24 g)	% DDR
ENERGÍA	335 kcal	82 kcal	4 %
PROTEÍNA	9 g	2 g	4 %
H. CARBONO	36 g	9 g	3 %
AZÚCARES	3 g	1 g	1 %
GRASA	17 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	4 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	1 g	4 %
SODIO	356 mg	87 mg	4 %