Granola

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena
- 1 taza de amaranto
- 1 taza de almendras o nueces
- 1 taza de coco rallado
- ¾ de taza de miel de agave
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharada de canela en polvo

Frutas deshidratadas:

- 1 taza de pasitas o arándanos
- 1 taza de chabacanos o mangos deshidratados

UTENSILIOS

- Tazón pequeño
- Tazón grande
- Charola para horno o sartén
- Espátula
- Frascos de vidrio con tapa

Al elaborar esta Tecnología obtienes **un ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

750 GRAMOS

45 MIN

CADUCIDAD 3 MESES

2624 KCAL

14 PORCIONES

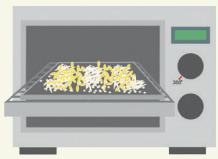
Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.

PROCEDIMIENTO

En el horno

1. En un tazón pequeño mezcla la miel, vainilla, canela y el aceite. En el tazón grande coloca la avena, almendras, amaranto y coco, agrega la mezcla de la miel y mezcla.

2. Coloca estos ingredientes en la charola para horno y distribuye.



3. Mete al horno (previamente calentado a 350 grados) por 20 minutos. Mueve con una espátula a partir de los 10 minutos para que se dore uniformemente.

4. Saca del horno cuando esté dorada y dejar enfriar en un plato.

5. Agrega la fruta deshidratada que prefieras y mezcla. Almacena en los frascos.

En la estufa

1. Sigue el paso 1 descrito arriba.

2. Coloca todo un sartén caliente a fuego medio y mueve constantemente hasta que dore.

3. Coloca en un plato para que se enfríe.
4. Sigue el paso 5.