

## La mitad de los granos que sean integrales



### Granola (muesli)

Rinde: 8 porciones de ½ taza cada una  
 Tiempo de preparación: 10 minutos  
 Tiempo de cocción: 45 a 60 minutos

#### Ingredientes

- 2 cucharadas de miel de abeja\*
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharilla de cinamomo
- ¼ de cucharadita de sal
- 4 tazas de avena cruda

#### Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup (69g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 240	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>11%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 75mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 38g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>20%</b>
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 6g	

#### Preparación

1. Precaliente el horno a 275°F.
2. Combine la miel, el agua, el aceite vegetal, el extracto de vainilla, el cinamomo y la sal en un tazón grande.
3. Agregue la avena y revuelva bien.
4. Extienda la mezcla en una charola para galletas haciendo una capa delgada.
5. Hornee durante 20 minutos. Retire del horno, revuelva la mezcla bien y regrésela al horno.
6. Hornee durante 20 minutos más y vuelva a revolver como lo hizo antes.
7. Hornee durante 5 a 20 minutos hasta que la granola adquiera un color café dorado.
8. Separe en pedazos pequeños con una espátula.
9. Enfríe y guarde en un recipiente tapado.

\*Los niños menores de un año no deben consumir miel de abejas.

