

Granola natural



Autor: Charo Fuentes Mazzei
www.comidamivida.com

INGREDIENTES

800 g copos de avena
150 g nueces peladas
150 nueces pecanas
200 g uvas pasas
2 cucharadas de cacao natural
2 cucharadas de aceite de coco
2 tazas de agua
Piel de naranja o limón rallada



15 M



40 M



55 M



10 raciones Calorías **471 kcal/100 gr**

PREPARACIÓN



1. Para preparar esta receta, se necesita un bol grande donde se van a combinar todos los ingredientes: copos de avena, nueces peladas, nueces pecanas, uvas pasas y cacao natural en polvo.
2. Es importante mezclar muy bien todos los ingredientes
3. Se puede añadir azúcar morena o azúcar de coco al gusto

Granola natural

CONTINUACIÓN

4. Agrega 2 cucharadas de cacao natural en polvo.
5. Ralla la piel de una naranja o un limón y se incorpora a la mezcla
5. Haz un hueco en el centro y se vierte el aceite de coco y el agua.
6. Remueve todo muy bien hasta que todos los ingredientes queden impregnados.
7. Cubre una bandeja de horno con papel vegetal y extiende la granola en una capa uniforme.
8. Hornea a 160 grados centígrados durante unos 40 minutos o hasta que veas que esté dorada.
9. Recuerda removerla a los 20 minutos
10. Saca la granola del horno y déjala enfriar sobre la misma bandeja. Verás que al enfriarse se vuelve más crujiente.

¡Ya tienes lista tu granola casera!

- Puedes guardarla en un bote hermético durante varias semanas y disfrutarla cuando quieras.
- También puedes usarla para hacer postres como crumble o tartas.
- Puedes servirla con leche de avena fría, yogur o fruta fresca.

Espero que te haya gustado esta receta y que la pruebes en casa.

¡Buen provecho!