

Eat Smart • Move More

Barras de Granola

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 50 minutos



Ingredientes

Aerosol antiadherente para cocinar
2 tazas de avena arrollada
1 taza de frutos secos picados (como las almendras, nueces, cacahuete y nueces pecán)
¾ taza de semillas (cualquier combinación de girasol, sésamo y zapallo)
¼ taza de germen de trigo (opcional)
½ taza de miel
¼ taza de azúcar moreno
2 cucharadas de aceite de canola
2 cucharaditas de extracto de vainilla
1 taza de frutas secas (cualquier combinación de manzanas, uvas pasa, chabacanos (damascos), cerezas o moras azules), en dados

Preparación

- Calentar el horno a 350°F. Rociar la fuente para horno con aerosol antiadherente para cocinar.
- Colocar la avena, los frutos secos, las semillas y el germen de trigo (si los utiliza) sobre la placa para hornear. Colocar en el horno y tostar durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Combinar la miel, el azúcar moreno, el aceite y el extracto de vainilla en una cacerola y colocar sobre fuego medio. Cocinar hasta que el azúcar moreno se disuelva completamente.
- Una vez que la mezcla de avena está lista, remover del horno y reducir el calor a 300°F.
- Inmediatamente, agregar la mezcla de avena a la mezcla de miel, agregar la fruta seca y revolver para combinarlos. Colocar esta mezcla en la fuente para horno preparada y presione hacia abajo, distribuyendo en forma pareja la mezcla sobre la fuente.
- Hornear durante 25 minutos. Dejar enfriar y cortar en 12 barras.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 serving
	(65.32g)
Amount per serving	
Calories	260
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 22g	
Includes 14g of Added Sugars	28%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 42mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 304mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ El germen de trigo es una buena fuente de fibra, hierro, folato y vitamina E.
- ▶ Para lograr un sabor diferente, intente esta receta con otras frutas secas como los arándanos, ciruelas pasa, higos, piña o mango.

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta adaptada de: <https://www.foodnetwork.com>)

www.eatsmart.ext.vt.edu