



Granola Integral Concante

12 porciones

Planifica tus meriendas. Al hacer su lista de compras, piense en refrigerios saludables listos para comer, como frutas y verduras, que puede comprar para comer en casa o mientras viaja.

- ²⁄₃ taza de azúcar morena, compactada
- 1/4 taza de jugo de manzana 100%
- 2 ½ tazas de avena traditional
- 1 taza de cereal, tipo "crunchy nugget"
- 3/4 taza de frutos seca
- 1 taza de almendras o semillas de girasol
- ¼ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de sal



- 1. Lávese las manos con agua y jabón.
- 2. Combine la azúcar moreno y el jugo de manzana en una sartén antiadherente grande. Cocine a fuego medio alto durante tres minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que el azúcar se disuelva.
- 3. Agregue los ingredientes restantes a la mezcla de azúcar. Cocine cinco minutos o hasta que la granola esté ligeramente dorada, revolviendo con frecuencia. Deje enfriar completamente.
- 4. Almacene en un recipiente hermético hasta por dos semanas.

Información nutricional por porción: Calorías 192, Grasa total 5g, Grasa saturada 1g. Colesterol Omg, Sodio 126mg, Total de carbohidratos 36g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 20g, Proteína 4g, Calcio 10%, Hierro 0%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los









