



GRANOLA

Ingredientes

- 4 tazas de avena en hojuelas
- 1/2 taza de aceite de coco
- 1/2 taza de almendras laminadas
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1 cucharadita canela en polvo
- 1/2 taza miel de abeja o de caña
- Pizca de sal rosada

Para agregar al final

- 1/2 taza de arándanos
- 1/2 taza de chispas de chocolate
- 1/4 taza de chía (opcional)

TODOS LOS INGREDIENTES LOS PUEDES ADQUIRIR EN ECO REFILL SIN PLÁSTICOS.

 La Plaza, Ciudad del Saber

 @ecorefill.panama



ELABORACIÓN

Paso 1

Prende el horno a 350°F.
En un recipiente coloca todos los ingredientes secos y revuelve.

Paso 2

Agrega la miel y el aceite, revuelve todo muy bien hasta que la avena quede bien cubierta con la miel.

Paso 3

Vacía la mezcla en una bandeja cubierta con papel para hornear y extiéndela muy bien sobre la superficie.

Paso 4

Hornea por 40 minutos, sacándola cada 10 minutos y revolviendo.

Paso 5

Al pasar los 40 minutos, saca la granola del horno y revuelve un poco hasta que sientas que comienza a enfriar. El punto perfecto es cuando, a la hora de revolver, se sienten sueltos los granos.

Paso 6

Hornea por 40 minutos, sacándola cada 10 minutos y revolviendo.

Paso 7

Añade la chia, chispas y arándanos y mezcla bien.

Una vez fría, vacíala en contenedores herméticos. La granola se conserva en un lugar seco, oscuro y fresco hasta por 1 mes.

Listo, Disfruta.

