

I N G R E D I E N T E S

GRANOLA

1 Taza de miel	500 gr de avena
1/2 taza de azucar mascabo o común	150 gr de almendras
Ralladura de Limón	150 gr de semillas de girasol
Pizca de Sal	150 gr de nueces
Opcional: esencia de vainilla o canela	2 cdas de chia
	1 Tazapasas de uva

P R O C E D I M I E N T O

1- En una sartén poner 1 taza de miel pura + 1/2 taza de azúcar mascabo o común + ralladura de un limón + pizca de sal.

(Le puedes agregar un chorrito de esencia de vainilla o canela si te gusta más espaciada)

Revolver a fuego bajo hasta disolver el azúcar. Reservar.

2- En un bol grande poner 500 de avena + 150gr de nuez + 150gr de almendras + 150gr de semillas de girasol y 2 cucharadas de chía.

3- Mezclar todo, que quede bien mojado con la miel.

4- En una placa con papel manteca o silicona poner la granola aplastada.

(Si es necesario ponerlos en dos tandas).

Con ayuda de una espátula revolver cada 10 minutos.

5-Cocinar por 30 minutos en un horno medio a bajo.

Dejar enfriar

6- Agregar 1 taza de pasas negras o algún fruto que te guste.

Guardar en un lugar hermético.

