Niños Sanos, Familia Sana

Granola de Miel

Rinde: 5 tazas (20 porciones de ¼ taza)

Preparación: 40 minutos

Ingredientes:

3 tazas avena cruda
1 taza de almendras
¼ taza de miel de abeja
¼ taza margarina (0 trans fat) o mantequilla
1 ½ cucharada de canela
2/3 taza de pasas

Instrucciones:

1) Caliente el horno a 350°F.
2) Pique las almendras.
3) Mezcle bien los ingredientes, menos las pasas, en un recipiente grande.
4) Hornéelo en un molde a 350°F durante 25-30 minutos o hasta que esté dorado. Revuelva cada 5 minutos.
5) Agregue las pasas y deje enfriar completamente. Guardélo en un recipiente hermético.

Nota: Se puede sustituir cacahuates por las almendras.

Nutrition Facts

Serving Size (44g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 180	Calories from Fat 70
	% Daily Value*
Total Fat 7g	**11%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 25mg	**1%**
Total Carbohydrate 25g	**8%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 8g	
Protein 5g	

Vitamin A 2% • Vitamin C 0%
Calcium 4% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H .