

Granola en la Sartén

Esta receta es una buena fuente de fibra, que ayuda a protegerle de algunas enfermedades.

Ingredientes:

- 1/3 taza de **aceite vegetal**
- 3 cucharadas de **miel**
- 1/4 taza de **leche en polvo**
- 1 cucharadita de **vainilla**
- 4 tazas de **avena tipo "old-fashioned"** sin cocinar
- 1/2 taza de **semillas de girasol**
- 1 taza de **uvas pasas**

Preparación:

1. Caliente el aceite y la miel en una sartén, por 1 minuto a fuego medio. Añada la leche en polvo y la vainilla.
2. Revuelva añadiendo la avena y mezcle hasta que esté cubierto todo con la mezcla de aceite y miel. Caliente a fuego medio. Revuelva hasta que la avena esté casi dorada.
3. Retire del fuego. Revuelva añadiendo las uvas pasas.
4. Enfríe la mezcla. Guarde en un recipiente herméticamente cerrado (vidrio o plástico).

Ideas Brillantes:

- Ensaye añadiendo cualquiera de estos ingredientes: una cucharadita de canela, nueces en trozos, fruta deshidratada, germen de trigo, coco, o nueces enteras.
- Sirva con leche, yogurt, helado y/o fruta enlatada o fresca.

Nutrition Facts			
Serving Size 1/2 cup (59g)			
Servings Per Container 12			
Amount Per Serving			
Calories 260	Calories from Fat 90		
% Daily Value*			
Total Fat 10g	15%		
Saturated Fat 1g	5%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 10mg	0%		
Total Carbohydrate 34g	11%		
Dietary Fiber 4g	16%		
Sugars 15g			
Protein 7g			
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%		
Calcium 4%	• Iron 10%		
*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

**12 porciones de 1/2 taza
cada una**

Fuente de Información: Glenda Hyde del Servicio de Extensión de Oregon State University en el Condado de Deschutes. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>.