

## 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.

- ½ taza de azúcar morena, compactada
- ¼ taza de jugo de manzana 100%
- 2 ½ tazas de avena tradicional
- 1 taza de cereal, tipo “crunchy nugget”
- ¾ taza de frutos seca
- 1 taza de almendras o semillas de girasol
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ 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 190, Grasa total 6g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 100mg, Total de carbohidratos 32g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 17g, Azúcares añadidos 9g, Proteína 5g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 20%, Potasio 4%.