

Barras de Granola no Horneadas

Las barras de granola caseras son más saludables ya que puedes reducir el azúcar añadido y eliminar los conservantes.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Fuente: commonthreads.org, receta/barras-de-granola-sin-hornear

Ingredientes

- 1/2 taza de mantequilla de nueces o mantequilla de semillas (mantequilla de almendras utilizada para análisis de nutrientes)
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de canela
- 1 taza de avena
- 1 cucharada de semillas de girasol

Pasos

1. Mida todos los ingredientes.
2. En un tazón mezcle la mantequilla de nueces o de semillas, la miel, la canela y la avena.
3. Presione la mezcla en un plato para hornear de 8 x 8.
4. Si lo desea, agregue aderezos como nueces, semillas o frutos secos.
5. Refrigere para cortar fácilmente. Cortar en 6 trozos para servir.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 barra

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	71
Grasa total:	1.9 g
Grasa saturada:	.2 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	1 mg
Carbohidratos totales:	11.8 g
Fibra dietética:	1.8 g
Azúcar total:	2.1 g
Azúcar añadidas:	2.1 g
Proteína	2.2 g

Utensilios necesarios

- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Bol mediano
- Cuchara para mezclar
- Plato para hornear de 8 x 8

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.08

Costo promedio/porción: \$2.01

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Miel (12 oz.)



Añadir 1 al carrito
Mantequilla de almendras (12 oz.)



Añadir 1 al carrito
Avena (16 oz.)



Añadir 1 al carrito
Semillas de Girasol (16 oz.)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de Almacenamiento

- Coloquelo en el refrigerador durante 1 hora antes de servir.

Tips de Cocina

- ¿Quiere cambiar su rutina de desayuno? Pruebe la avena reposada. ¡Visite snapedny.org para obtener una receta de avena reposada y más ideas de recetas que son rápidas y fáciles de hacer!
- ¡Se puede usar mantequilla de almendras o cualquier mantequilla de nueces en lugar de mantequilla de maní en cualquier receta!
- ¡Las semillas de girasol combinan muy bien con una ensalada fresca o con cualquier mezcla de frutos secos casera!