



Alimentando a Su Nuevo Bebé

Granola

Porciones: 8 (½ tazas) porciones
Tiempo de Preparación: 10 minutos
Tiempo de Cocción: 45-60 minutos

Ingredientes

- 2 cucharadas de miel*
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal
- 4 tazas de avena cruda arrollada (oatmeal)

Direcciones

1. Precalentar el horno a 275 grados F.
2. Mezclar la miel, agua, aceite vegetal, extracto de vainilla, canela y sal en un recipiente grande.
3. Agregar la avena; mezclar bien.
4. Esparcir la mezcla en una asadera para galletas, formando una capa fina.
5. Hornearlo por 20 minutos. Remover del horno, revolver la mezcla bien y regresarlo al horno.
6. Hornearlo por 20 minutos más y revolverlo como anteriormente.
7. Hornearlo por 5-20 minutos más hasta que la granola este dorada.
8. Dividir en pequeños pedazos con una espátula.
9. Enfriarlo y después guardarlo en un recipiente cubierto.

*Los niños menores de un año no deben consumir miel.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup (69g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 240 **Calories from Fat** 60

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 75mg **3%**

Total Carbohydrate 38g **13%**

Dietary Fiber 5g **20%**

Sugars 4g

Protein 6g



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION