



Show Me Nutrition: Building My Body Lesson 4

Granola

Makes: 8 (½ cup) servings
Preparation Time: 10 minutes
Cooking Time: 45-60 minutes

Ingredients

2 tablespoons honey*
½ cup water
2 tablespoons vegetable oil
½ teaspoon vanilla extract
½ teaspoon cinnamon
¼ teaspoon salt
4 cups uncooked rolled oats (oatmeal)

Directions

1. Preheat oven to 275 degrees F.
2. Mix honey, water, vegetable oil, vanilla extract, cinnamon, and salt in a large bowl.
3. Stir in oats; mix well.
4. Spread mixture on a cookie sheet, making a thin layer.
5. Bake for 20 minutes. Remove from oven, stir mixture well and return to oven.
6. Bake 20 more minutes and stir as before.
7. Bake 5-20 more minutes until granola is golden brown.
8. Break into small pieces with spatula.
9. Cool and then store in a covered container.

*Children under the age of one should not consume honey.

Be Creative!
Try adding dried fruit and nuts after baking for a tasty, healthy treat!

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	





Enseña Me Nutrión: Construyendo Mi Cuerpo Lección 4

Muesli (Granola)

Rinde: 8 porciones de ½ taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 45 a 60 minutos

Ingredientes

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

Preparación

1. Precaliente el horno a 275°F.
2. Combine la miel, el agua, el aceite vegetal, el extracto de vainilla, la canela y la sal en un tazón grande.
3. Agregue la avena y revuelva bien.
4. Extienda la mezcla en una asadera para galletas formando una capa delgada.
5. Hornee por 20 minutos. Retire del horno, revuelva la mezcla bien y regrésela al horno.
6. Hornee durante 20 minutos más y vuelva a revolver como lo hizo antes.
7. Hornee durante 5 a 20 minutos hasta que la granola adquiera un color café doradito.
8. Separe en pedazos pequeños con una espátula.
9. Enfríela y guárdela en un recipiente tapado.

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

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

