

SABOR MIEL -PANELA PARA MUESLI

Dietas altas en HC / CALORÍAS

 5 minutos

 10 minutos

INGREDIENTES

- 10 gramos de PANELA o 10 gramos de azúcar, moreno
- 1 cuchara sopera de miel (18 g)
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva (9 g) o 1 cuchara sopera de aceite de coco (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se pone en una olla pequeña la miel, agua y la panela a fuego bajo mezclando constantemente hasta lograr una mezcla homogénea.
- 2º Luego añadir el aceite de oliva [si usa aceite de coco tiene que derretir la cantidad a usar previamente en el microondas, aproximadamente 1 minuto según potencia del micro] sin dejar de revolver con una cucharada de madera o espátula de silicona hasta lograr de nuevo una mezcla homogénea. No dejar hervir la mezcla.
- 3º Ya está listo para su uso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	468 kcal	23 %
PROTEÍNA	0 g	1 %
H. CARBONO	61 g	24 %
AZÚCARES	51 g	56 %
GRASA	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	12 g	60 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 %
SODIO	24 mg	1 %