

**GRANOLA DE FRUTOS SECOS CASERA**

0% AZÚCAR AÑADIDO / Rica en grasas insaturadas

🕒 10 minutos

🕒 45 minutos

🍴 5 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de avena, cruda
- 20 gramos de nuez, cruda
- 20 gramos de avellana, cruda
- 20 gramos de sésamo, semilla o 1 cucharada sopera de pipas de girasol, sin sal (20 g) o 20 gramos de pipas de calabaza
- 20 gramos de semillas de lino molida
- 20 gramos de almendra, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de coco (9 g) o 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 70 gramos de manzana Golden (1/2 MANZANA)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en un bol todos los ingredientes. Precalentar el horno a 150 °C y deja lista una rejilla o bandeja con papel para hornear. Los frutos secos se cortan al gusto con un cuchillo. Las semillas de lino se muelen o trituran previamente. Reservar.
- 2º Hacer la compota: Pelar y cortar la manzana en trozos de tamaño mediano y poner en un cazo con 1 cucharadita de CANELA y otra de JENGIBRE en polvo y 1/2 taza de agua. Cocinar a fuego bajo- medio (4) durante 10 minutos y revisar que la manzana ya este blandita. Retirar del fuego y triturar la mezcla.
- 3º Añadir el aceite coco / oliva a la mezcla de la manzana y mezclar hasta lograr una mezcla homogénea.
- 4º En un bol grande mezcla la avena y el resto de ingredientes con la compota. Revuelve con espátula de silicona para que todo se unte de la compota y queden grumo hechos.
- 5º Echa el muesli sobre la bandeja y espárcelo bien. Hornea 20' a 150°C - 140°C o hasta que este tostado y dorado (tiempo y temperatura puede variar, depende de horno). Pasados 10' abre el horno y remueve la granola con una cuchara para que se tueste de manera uniforme. Cuando esté lista dejar enfriar y guardar en recipiente de cristal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (46 g)	% DDR
ENERGÍA	405 kcal	186 kcal	9 %
PROTEÍNA	12 g	6 g	11 %
H. CARBONO	31 g	14 g	6 %
AZÚCARES	4 g	2 g	2 %
GRASA	25 g	12 g	16 %
GRASAS SATURADAS	4 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	4 g	16 %
SODIO	8 mg	4 mg	0 %