



# Homemade Granola

150 calories | 5g fat (0g sat fat) | 0mg sodium | 24g carbs | 2g fiber | 4g protein per serving

Serves 8 | \$2.30

## Ingredients

- 2 Tablespoons canola oil
- 4 Tablespoons honey
- ½ teaspoon ground cinnamon
- 2 cups old fashioned rolled oats
- ¼ cup sunflower seeds
- ½ cup raisins

1. Preheat oven to 325 F.
2. Add oil to a large mixing bowl.
3. Mix in honey, sunflower seeds and cinnamon. Add oats.
4. Stir well and make sure honey is coating all of the oats.
5. Pour mixture evenly onto baking sheet.
6. After about 5-8 minutes, take out the baking sheet and stir granola. This is to make sure all sides get cooked evenly.
7. Bake until granola is slightly browned on all sides, about 15 minutes.
8. Let the granola cool and mix in raisins.

Recipe Tip: Serve with low fat, plain yogurt and sliced fruit such as bananas, oranges, apples or berries for a light snack or great breakfast. Fruit can be frozen as well. Add ½ cup shredded coconut, walnuts or almonds prior to baking for more texture.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Fill Up on Fiber

- Oats contain more soluble fiber than any other grain, which helps lower cholesterol levels

## Keep in Natural

- Add your own source of sweetness to breakfast, such as honey, rather than eating the processed sugars in many cereals



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**

'til no one is hungry



## Granola casera

150 calorías | 5g grasa (0g grasa saturada) | 0mg sodio | 24g carbohidratos | 2g fibra | 4g proteína cada porción

8 porciones | \$2.30

### Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 4 cucharadas de miel
- ½ cucharadita de canela molida
- 2 cups avena arrollada
- ¼ taza de semillas de girasol
- ½ taza de pasas de uvas

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Añada el aceite a un tazón grande.
3. Añada miel, semillas de girasol, y canela. Mezcla y añada la avena.
4. Revuelva todo y asegure que la avena está cubierta con miel.
5. Ponga la mezcla en una bandeja de horno.
6. Después de 5-8 minutos, remueva la bandeja de horno y revuelva la granola. Haga esta para asegurar que la granola cocine uniformemente.
7. Vuelva al horno y cosca hasta que todo está dorada, 15 minutos.
8. Remueva y deje afuera para refrescar y ponga las pasas de uvas.

Consejo de cocina: Sirva la granola con yogur simple con baja grasa y fruta como bananas, naranjas, manzanas o bayas para una picada o light snack o desayuno perfecto. Puede usar fruta congelada también. Añada ½ taza de coco tirada, nueces o almendras antes de que ponga en el horno.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

### Concéntrese en la fibra

- Avena arrollada tiene el contenido de fibra saludable más alto de todos los granos, lo que ayuda la caída de los niveles de colesterol

### Manténgalo natural

- Añada su propio azúcar a su desayuno como un poco miel o azúcar moreno mas que el azúcar procesada en muchos cereales



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**