



Homemade Granola

INGREDIENTS

- 2 cups rolled oats
- ¼ cup raw sunflower seeds
- ½ cup raisins
- 2 tablespoons oil
- 4 tablespoons honey
- ½ teaspoon ground cinnamon



STEP 1: Preheat oven to 325°F.



STEP 2: In a large bowl, combine the rolled oats, sunflower seeds, and cinnamon.



STEP 3: Mix in the oil and honey. Pour the mixture onto a rimmed baking sheet and spread evenly. Bake until browned, stirring every 10 minutes to ensure even baking, about 30 minutes. Mix in the raisins and allow to cool.

Servings: 8
Total cost: \$3.00



Build a Meal

Sprinkle on top of fruit and plain yogurt for breakfast or a snack.

240 Calories | 33g Carbs | 15g Sugar | 4g Fiber | 9g Fat (1g Sat Fat) | 4g Protein | 4mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Granola Casera

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena en hojuelas
- ¼ taza de semillas de girasol sin tostar
- ½ taza de pasas
- 2 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de miel
- ½ cucharadita de canela en polvo

Porciones: 8
Costo Total: \$3.00



Paso 1: Precalienta el horno a 325°F.



Paso 2: En un bol grande, mezcla la avena, las semillas de girasol, y la canela.



Paso 3: Incorpora el aceite y la miel. Pon la mezcla en una bandeja refractaria y esparce uniformemente. Hornea por unos 30 minutos hasta que dore, moviéndolo cada 10 minutos para asegurarte de que toda la mezcla se está horneando bien. Incorpora las pasas y deja reposar fuera del horno.

Para un Plato Fuerte

Espárcela encima de un poco de fruta y yogur y tendrás un desayuno o merienda.

240 Calorias | 33g Carbs | 15g Azucar | 4g Fibra | 9g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 4g Proteína | 4mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes