

Homemade Granola

Servings: 8

Diet: Vegan & Vegetarian

Ingredients

- 2 cups rolled oats
- ¼ cup sunflower seeds, unsalted
- 1 teaspoon ground cinnamon
- ¼ cup olive oil, extra for the baking sheet
- 4 tablespoons honey or maple syrup
- ½ cup raisins
- Optional: ½ teaspoon vanilla

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 350°F. Line a rimmed baking sheet with parchment paper (or lightly coat with oil). In a large bowl, combine the rolled oats, sunflower seeds and cinnamon. Pour in the oil, honey and vanilla, if using. Mix well.

STEP 2: Pour the mixture onto the prepared baking sheet and spread it out evenly. Bake for about 20 minutes or until browned, stirring halfway to ensure even baking. For extra-clumpy granola, press the granola down with your spatula after stirring.

STEP 3: Mix in the raisins and allow to cool. Store in an airtight container. Sprinkle on top of fruit and plain yogurt for breakfast or a snack.



- **Nutrition Boost:** Add your favorite chopped nuts or seeds for extra nutrition.
- **Did you know?** Oats are a whole grain and contain fiber which is important for a healthy gut and healthy heart.
- **Make it Gluten-free:** Use gluten-free oats.



Per Serving: 230 Calories | 34g Carbs | 15g Sugar | 4g Fiber | 10g Fat (1g Sat Fat) | 4g Protein | 0mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Granola casera

Porciones: 8

Dieta: vegana y vegetariana

Ingredientes

- 2 taza de copos de avena
- ¼ taza de semillas de girasol sin sal
- 1 cucharadita de canela molida
- ¼ taza de aceite de oliva (más un poco extra para la bandeja)
- 4 cucharadas de miel o de jarabe de arce
- ½ taza de pasas de uva
- Opcional: ½ cucharadita de vainilla

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 350°F. Cubra una bandeja para hornear con borde con papel vegetal o unte ligeramente con aceite. En un tazón grande, combine los copos de avena, las semillas de girasol y la canela. Agregue el aceite, la miel y la vainilla (si la usa). Mezcle bien.

PASO 2: Vierta la mezcla en la bandeja preparada y extiéndala de manera uniforme. Hornee durante unos 20 minutos o hasta que esté dorada, revolviendo a la mitad del tiempo para garantizar una cocción pareja. Para obtener una granola más grumosa, presiónela con una espátula después de revolver.

PASO 3: Agregue las pasas y deje enfriar completamente. Guarde la granola en un recipiente hermético. Espolvoréela sobre fruta o yogur natural para el desayuno o la merienda.



- **Refuerzo nutricional:** Agregue sus frutos secos o semillas picados favoritos para lograr una nutrición más completa.
- **¿Sabía qué?** La avena es un cereal integral que aporta fibra, esencial para mantener una salud intestinal y cardíaca.
- **Conviértalo en un alimento sin gluten:** Use avena sin gluten.



Por porción: 230 calorías | 34g carbohidratos | 15g azúcar | 4g fibra | 10g grasa (1g grasa saturada) | 4g proteína | 0mg sodio
Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes