

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

ቤት ውስጥ የሚዘጋጅ ግራኖላ

የገበታው መጠን:- 8

አመጋገብ:- ቬጋን እና ቬጂቴሪያን

ግብዓቶች

- 2 ኩባያ የተጠቀለለ አጃ
- ¼ ኩባያ ሱፍ፣ ጨው ያልተጨመረበት
- 1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ
- ¼ ኩባያ የኦሊቭ ዘይት፣ እና ተጨማሪ ትንሽ ዘይት ለመጋገሪያ ስህኑ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ማር ወይም የሜፕል ሲረፕ
- ½ ኩባያ ዘቢብ
- አማራጮች:- ½ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አቨኑን በ 350°F አስቀድመው ያሙቁት፣ የመጋገሪያ ስህኑን ውስጣዊ ክፍል በጥቅል ፓራችመንት ወረቀት ያልብሱት (ወይም ስህኑን በስሱ ዘይት ይቀቡት) በትልቅ ጎድጓዳ ስህን፣ ጥቅል አጃ፣ ሱፍ እና ቀረፋውን ይጨምሩ ዘይት፣ ማር እና ቫኒላ፣ የሚጠቀሙ ከሆነ ይጨምሩ በደምብ ይቀላቅሉት።

ደረጃ 2:- ድብልቁን በተዘጋጀው የመጋገሪያ ወረቀት ላይ ያፍስሱ እና እኩል በእኩል ያስራጩት። ለ 20 ደቂቃዎች ወይም ቡናማ እስኪሆን ድረስ፣ ወጥ በሆነ መልኩ እንዲበሰል መሃል ላይ እያማሰሉ ይጋግሩት። በደንብ ለተያያዘ ግራኖላ፣ ካማሰሉ በኋላ ግራኖላውን በማማሳያዎ ጫን ብለው ወታች ይያዙት።

ደረጃ 3:- ዘቢቡን ይጨምሩ እና እንቀዘቅዝ ያስቀምጡት። ዓየር በሌለበት መያዣ ዕቃ ውስጥ ያስቀምጡት። ለቁርስ ወይም ለመክሰስ ፍራፍሬ እና ተራ እርጎ ላይ ይጨምሩበት።



- **የምግብ ንጥረ ነገር ይዘት ማበልጸገያ:-** ተጨማሪ የምግብ ንጥረ ነገር ለማግኘት የሚወዷቸውን የተከተሉ ለውዞች ወይም ዘሮችን ያክሉ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** አጃ ሙሉ እህል ሲሆን ለጤናማ አንጀት እና ጤናማ ልብ አስፈላጊ የሆነ ፋይበርን ይይዛል።
- **ከግሉቲን-19 ያድርጉት:-** ከግሉቲን-- 19 የሆነ አጃ ይጠቀሙ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 230 ካሎሪዎች | 34g ካርቦች | 15g ስኳር | 4g አሰር | 10g ስብ (1g ሳቼሬትድ ስብ) | 4g ፕሮቲን | 0mg ሶዲየም
 ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።

جرانولا منزلية الصنع

وجبة تكفي: 8

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي



• **تعزيز التغذية:** يمكن إضافة المكسرات أو البذور المفضلة لمزيد من التغذية.

• **هل تعلم؟** الشوفان عبارة عن حبة كاملة وتحتوي على الألياف مهمة لصحة الأمعاء وصحة القلب.

• **جعلها خالية من الغلوتين:** استخدم الشوفان الخالي من الغلوتين.



إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت. تغطّ صينية خبز ذات حافة بورق زبدة (أو تُدهن بقليل من الزيت). في وعاء كبير، يُخلط الشوفان المطحون وبذور عباد الشمس والقرفة. يُضاف الزيت والعسل والفانيليا في حال الاستخدام. ثم يُمزج المزيج بشكل جيد.

الخطوة 2: يُصب الخليط على صينية الخبز المجهزة ويُوزع بالتساوي. يُخبز لمدة 20 دقيقة تقريباً أو حتى يصبح لونه بنياً، مع التقليب في منتصف المدة لضمان الخبز بالتساوي. للحصول على جرانولا متكتلة أكثر، يُضغط على الجرانولا باستخدام ملعقة مسطحة بعد التقليب.

الخطوة 3: يُخلط الزبيب ويترك حتى يبرد. يُخزّن في وعاء محكم الإغلاق. يُرش فوق الفاكهة والزبادي العادي لتناولها في وجبة الإفطار أو كوجبة خفيفة.

لكل وجبة: 230 سعرة حرارية | 34 جرام كربوهيدرات | 15 جرام سكر | 4 جرام ألياف | 10 جرام دهون (1 جرام دهون مشبعة) | 4 جرام بروتين | 0 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes

گرانولای خانگی

وعده ها: 8

رژیم: وگان و گیاهخوار



- **تقویت تغذیه:** آجیل یا دانه های خرد شده مورد علاقه خود را برای تغذیه اضافی اضافه کنید.
- **آیا میدانستید؟** جو دو سر یک غلات کامل و حاوی فیبر است که برای سلامت روده و قلب سالم مهم است.
- **آن را بدون گلوتن بسازید:** از جو دوسر بدون گلوتن استفاده کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 2 فنجان جو دو سر گرد شده
- ¼ فنجان تخمه آفتابگردان، بدون نمک
- 1 قاشق چای خوری دارچین آسیاب شده
- ¼ فنجان روغن زیتون، اضافه برای سینی فر
- 4 قاشق غذاخوری عسل یا شربت افرا
- ½ فنجان کشمش
- اختیاری: ½ قاشق چایخوری وانیل

دستورالعمل ها

مرحله 1: فر را با دمای 350 درجه فارنهایت گرم کنید. یک سینی فر لبه دار را با کاغذ روغنی بپوشانید (یا کمی با روغن چرب کنید). در یک کاسه بزرگ، جو دوسر پرک شده، تخمه آفتابگردان و دارچین را با هم مخلوط کنید. در صورت استفاده، روغن، عسل و وانیل را اضافه کنید. خوب مخلوط کنید.

مرحله 2: مخلوط را روی سینی فر آماده شده بریزید و به طور یکنواخت پخش کنید. حدود 20 دقیقه یا تا زمانی که قهوه ای شود، بپزید و در اواسط پخت هم بزنید تا پخت یکنواخت شود. برای گرانولای خیلی گلوله گلوله، بعد از هم زدن، گرانولا را با کفگیر فشار دهید.

مرحله 3: کشمش ها را مخلوط کنید و بگذارید خنک شود. در ظرف دربسته نگهداری شود. برای صبحانه یا میان وعده، روی میوه و ماست ساده بپاشید.

در هر وعده: 230 کالری | 34 گرم کربوهیدرات | 15 گرم شکر | 4 گرم فیبر | 10 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 4 گرم پروتئین | 0 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید

Granola maison

Portions : 8

Régime alimentaire : Végétalien et végétarien

Ingrédients

- 2 tasses de flocons d'avoine
- ¼ tasse de graines de tournesol, non salées
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- ¼ tasse d'huile d'olive, plus un peu pour la plaque de cuisson
- 4 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- ½ tasse de raisins secs
- Optionnel : ½ cuillère à café de vanille

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Tapissez une plaque à pâtisserie à rebords de papier sulfurisé (ou enduisez-la légèrement d'huile). Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine, les graines de tournesol et la cannelle. Versez l'huile, le miel et la vanille, si vous en utilisez. Mélangez bien.

ÉTAPE 2 : Versez le mélange sur la plaque à pâtisserie préparée et étalez-le uniformément. Faites cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit doré, en remuant à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme. Pour obtenir un granola très compact, appuyez dessus avec votre spatule après l'avoir mélangé.

ÉTAPE 3 : Ajoutez les raisins secs et laissez refroidir. Conservez dans un récipient hermétique. Saupoudrez sur des fruits et du yogourt nature au petit-déjeuner ou au goûter.



- **Boost nutritionnel :** Ajoutez-y vos noix ou graines concassées préférées pour un apport nutritionnel supplémentaire.
- **Le saviez-vous ?** L'avoine est une céréale complète et contient des fibres qui sont importantes pour la santé de l'intestin et du cœur.
- **Option sans gluten :** Utilisez des flocons d'avoine sans gluten.



Par portion : 230 calories | 34 g de glucides | 15 g de sucre | 4 g de fibres | 10 g de lipides (1 g de lipides saturés) | 4 g de protéines | 0 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes

جرانولا منزلیه الصنع

خو ځله دې وړاندې شي: 8

غذا: غوښه نه خوړونکي او سبزیجات خوړونکي



- **معدي پیاوړتیا:** خپل د خونې وړ ټوټې شوی مغز یا تخمونه د اضافي تغذیې لپاره اضافه کړئ.
- **ایا تاسو پوهېدئ؟** سارایي بشپړې غلې دای دې چې فایبر لري او د سالمو کولمو او سالم زړه لپاره مهم دی.
- **له کلاتینو یې خالي جوړ کړئ:** کلوټېن نه لرونکي سارایي وریښې وکاروئ.



ترکیب یعنی اجزای

- 2 پیاله رول شوې سارایي وریښې
- 1/4 پیاله د لمرکلي تخم، البته بې مالګې
- 1 د چایو کاشوغې ځمکنی دارچین
- 1/4 پیاله د زیتون غوړي، د پخولو ورقې لپاره اضافي
- 4 کاشوغه عسل یا د مپېل شیر
- 1/2 پیالې ممیز
- اختیاري: 1/4 د چای کاشوغه وانیلا

لارښوونې

1 کام: تنور تر 350°F پورې گرم کړئ. د پخولو ورقې یوه څنډه د پارچمنټ کاغذ سره وصل کړئ (یا په نرمۍ سره په غوړو سره وپوښئ). په یوه لویه کڅوړه کې، رول شوې سارایي وریښې، د لمرکلي تخمونه او دارچیني سره یوځای کړئ. غوړ، شات او وینیلا پکې واچوئ، که کارول کېږي. ښه یې مخلوط کړئ.

2 کام: مخلوط په چمتو شوي پخولو ورقه کې واچوئ او په مساوي ډول یې پرې وشیندئ. د شاوخوا 20 دقیقو لپاره یا تر هغه پورې پخه کړئ چې قهوېښي شي، نیمايي یې خوړئ ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې پخه شوې ده. د اضافي بې ذایقې گرانولا لپاره، تر ګډولو وروسته په خپلې کاشوغې سره گرانولا فشار وکړئ.

3 کام: ممیز سره مخلوط کړئ او پېرېدئ چې یخ شي. په هوا بند کانتینر کې ذخیره کړئ. د ناشتې یا ناشتې لپاره د میوو او ساده مستو پر سر واچوئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 230 کالوري | 34 ګرامه کاربوهایډریټ | 15 ګرامه بوره | 4 ګرامه فایبر | 10 ګرامه غوړ (1 ګرامه مشبوع غوړ) | 4 ګرامه پروټین | 0 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ

Granola tự làm

Khẩu phần: 8

Chế độ ăn: Thuần chay & Ăn chay trường

Nguyên liệu

- 2 cốc yến mạch cán mỏng
- ¼ cốc hạt hướng dương, không ướp muối
- 1 thìa cà phê bột quế
- ¼ cốc dầu ô liu, phần thừa cho vào khay nướng
- 4 thìa mật ong hoặc siro lá phong
- ½ nho khô
- Tùy chọn: ½ thìa cà phê vani

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 350°F. Lót giấy thấm dầu vào khay nướng có viền (hoặc phết một lớp dầu mỏng). Trong một cái bát lớn, trộn yến mạch cán mỏng, hạt hướng dương và quế. Đổ dầu, mật ong và vani vào nếu dùng. Trộn đều tất cả nguyên liệu.

BƯỚC 2: Đổ hỗn hợp vào khay nướng đã chuẩn bị và dàn đều. Nướng trong khoảng 20 phút hoặc cho đến khi hỗn hợp chuyển màu vàng nâu, khuấy đều ở giữa chừng để đảm bảo bánh chín đều. Để granola đặc hơn, sau khi khuấy hãy dùng thìa ấn granola xuống.

BƯỚC 3: Trộn nho khô vào và để nguội. Bảo quản trong hộp kín khí. Rắc lên trên trái cây và sữa chua để ăn sáng hoặc ăn nhẹ.



- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm các loại hạt cứng hoặc hạt khô yêu thích đã cắt nhỏ để bổ sung dinh dưỡng.
- **Bạn có biết?** Yến mạch là loại ngũ cốc nguyên hạt và chứa các chất xơ rất có lợi để đường ruột và trái tim được khỏe mạnh.
- **Bữa ăn không chứa gluten:** Sử dụng yến mạch không chứa gluten.



Trong mỗi khẩu phần: 230 Calo | 34g Tinh bột | 15g Đường | 4g Chất xơ | 10g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 4g Protein | 0mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes