

Granola o muesli casero



INGREDIENTES (15 RACIONES)

- 200 g copos de avena integrales
- 150 g frutos secos variados (nuez, almendra, avellana...)
- 50 g avena hinchada (o cualquier otro cereal)
- 30 g coco rallado
- 1 cucharada grande de semillas (calabaza, girasol, chía...)
- 50 g frutas deshidratadas
- 1 plátano maduro
- 2 cucharadas de miel (opcional)
- 25 g mantequilla o aceite de oliva virgen extra o aceite de coco



ELABORACIÓN

En una sartén, con el fuego medio, tostamos removiendo con una cuchara, los copos de avena junto a las semillas y los frutos secos, previamente picados.

Cuando estén tostados (cuidado que se queman fácilmente) los retiramos del fuego y reservamos en una fuente.

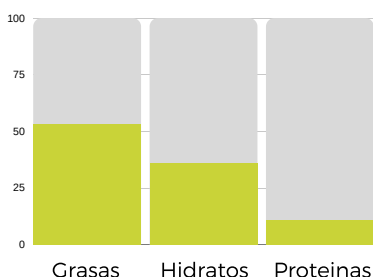
Calentamos el aceite de oliva (o el tipo de grasa que hayas elegido) y añadimos el plátano triturado.

Cuando hayamos mezclado y derretido todos los ingredientes líquidos, incorporamos los copos de avena, los frutos secos y el resto de ingredientes (avena hinchada, coco, frutas deshidratadas) y mezclamos todo hasta que quede bien ligado.

Lo retiramos entonces del fuego y lo extendemos sobre una superficie (sobre papel de horno) como puede ser la encimera o en la bandeja del horno. Lo dejamos hasta que se enfríe por completo y cuando esté frío, lo vamos "rompiendo" y por último lo guardamos en un bote.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	180 kcal	360 kcal
Grasas	10,29 g	20,59 g
Hidratos	15,65 g	31,30 g
Proteínas	4,81 g	9,62 g
Fibra	3,28 g	6,56 g
Sal	0,04 g	0,08g



Consejo:
En esta receta puedes sustituir el plátano por unos dátiles o un poco de miel, dependiendo del contenido de azúcar que quieras darle a la receta.

