

## GRANOLA SALUDABLE

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Tiempo total: 35 minutos



### Ingredientes:

- 4 tazas de hojuelas de avena (no instantánea)
- 1 taza de almendras en rodajas (puedes combinar tus nueces favoritas)
- ¼ taza de semillas de chía
- 2 cucharaditas de canela molida
- ¾ cucharadita de sal
- ½ taza de aceite de coco derretido
- 1/3 taza de sirope de maple
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- ½ taza de chispas de chocolate oscuro (opcional)

### Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350 F ( 180 C), prepara una bandeja grande con papel para hornear, deja aparte.
2. En un recipiente grande, agrega la avena, las almendras (o las nueces que escojas), la semillas de chía, canela y sal, revolver bien.
3. En otro recipiente, mezcla el aceite de coco derretido, el sirope de maple y el extracto de vainilla, hasta que se combinen bien.
4. Vierte la mezcla de aceite de coco en la mezcla de avena, revuelve bien hasta que todo esté bien combinado.
5. Extiende uniformemente la granola en la bandeja para hornear que tenías preparada, hornea durante 20 minutos, revuelve una vez a la mitad del tiempo y luego déjalo 5 minutos para que tome color dorado.
6. Retira del horno y deja enfriar hasta que la granola alcance temperatura ambiente, luego agrega las chispas de chocolate o cualquier otro complemento que prefieras.
7. Sirve de inmediato o guardalo en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta por 1 mes.