

GRANOLA DE QUINOA Y AVENA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen 3 tazas



Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ taza de jarabe de arce *
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 taza de almendras picadas
- 1 taza de hojuelas de coco sin azúcar
- 1 taza de hojuelas de avena
- $\frac{1}{2}$ taza de quinoa cruda, enjuagada
- $\frac{1}{4}$ taza de pepitas (semillas de calabaza)
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela en polvo

Instrucciones:

1. Cocinar la quinoa, en una olla pequeña agrega 1 taza de agua con la media taza de quinoa cruda, deja hervir y luego reduce la temperatura a fuego lento; tapa y cocina por 15 minutos. Retirar del fuego, esponjar con un tenedor.
2. Precalienta el horno a 325 F (160 C) y cubre una bandeja para hornear con papel para hornear, dejar aparte.
3. En un recipiente grande, agrega el jarabe de arce, el aceite de coco y la vainilla, combinar bien.
4. Agrega las almendras, las hojuelas de coco, la avena, la quinoa, las pepitas, la canela y la sal, revuelve hasta que todo esté uniformemente cubierto.
5. Extiende sobre la bandeja para hornear preparada en una capa delgada y uniforme, hornea durante 10 minutos, luego revuelva y continúe horneando durante 10 minutos, retira del horno y deje enfriar. Disfruta con yogurt, leche, frutas, sencillamente con lo que quieras..

Notas:

*Recuerda que el jarabe de arce (maple syrup) tiene que ser 100%, no es lo mismo que el jarabe para panqueques. También lo puedes sustituir por miel de abejas.

*El aceite de coco lo puedes sustituir por aceite de aguacate o aceite de oliva