

Granola Casera

Ingredientes:

- 3 tazas de copos de avena a la antigua
- 1/3 taza de almendras en rodajas
- 1 1/4 taza de cerezas secas
- 1 1/2 cucharada. aceite de canola
- 1/4 de taza de miel
- 1 1/2 cucharadita. canela molida
- 1/4 de taza de puré de manzana endulzado
- 1/4 taza de jugo de manzana 100%



Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (113g) Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 360	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 62g	21%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 28g	
Protein 9g	
Vitamin A 2% • Vitamin C 0%	
Calcium 6% • Iron 15%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



*DAIRY FREE



*SOY FREE



*CONTAINS NUTS

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
3. Acuéstese sobre una bandeja para hornear.
4. Hornee por 15 minutos o hasta que esté ligeramente dorado y crujiente.