MARÍA



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Granola crunchy

15min · 10 raciones · 364 kcal

Ingredientes

- Frutos secos: nueces, pistachos, almendras
- Frutas deshidratadas: arándanos y pasas
- Copos de avena
- Miel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal en escamas
- Chocolate 85%

POR RACIÓN

Proteínas	7,4 g
Grasas	20 g
Hidratos	43 g
Fibra	5,1 g

Elaboración

1. En un bol echamos los copos de avena junto con los frutos secos: nueces, pistachos, almendras y frutas deshidratadas (arándanos y pasas)
2. En otro bol juntamos la miel con el aceite de oliva hasta fusionar ambas
3. Añadimos esto último al primer bol y mezclamos bien
4. Esparcimos sobre papel de horno y llevamos al horno precalentado durante 12-15 minutos a 180°
5. Dejamos atemperar, picamos el chocolate y lo añadimos junto con la sal en escamas
6. Guardamos en un recipiente hermético

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy