

Cocoa-Cran Granola

Ingredientes:

- Aceite en aerosol
- 3 tazas de copos de avena
- 1 taza de cereal de arroz llamado “Koala Cocoa Krisp” Nature’s Path (no HFCS)
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/3 taza de nueces
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 taza de miel
- 2 cucharadas de aceite canola
- 1 cucharita de extracto de vainilla
- 2 onzas de chocolate amargo (60 a 70 por ciento de cacao) en trozos pequeños
- 1/2 taza de arándanos secos

Instrucciones:

Calienta el horno a 300°. Cubre un recipiente con papel untado de aceite. Combina avena, cereal de arroz, azúcar moreno, nueces picadas, sal y canela picada. Combina miel y aceite de canola en una olla a fuego lento durante 2 minutos. Añade vainilla y chocolate y revuelve. Vierte la mezcla de chocolate sobre la mezcla de avena. Pon un poco de aceite en las manos. Amasa un poco la mezcla y ponla en el recipiente y hornea durante 20 minutos revolviéndola un poco a los 10 minutos. Déjala enfriar y ponle los arándanos.



Ejercicio: Intenta tocar el suelo con la palma de tus manos o con la punta de los dedos- 10 minutos.



Reflexión: Esta granola es deliciosa con chocolate oscuro por encima. Aporta antioxidantes que ayudan a mantenernos jóvenes y protegen las células contra los radicales libres. Disfruta esta granola sola o con yogurt bajo en grasa!

Pensamiento Delicioso: _____

