

GRANOLA PALEO (20 PORCIONES)

TE MANTENDRÁ CON ENERGÍA HASTA EL ALMUERZO

A pesar del alto contenido calórico, esta granola no te hará subir de peso. Por el contrario, te entregará energía de manera sostenida durante toda la mañana, haciendo uso de las grasas y manteniendo los niveles de insulina estables.

Ingredientes (20 porciones)

- 1 taza de almendras, remojadas con un poco de sal y vinagre de sidra de manzana durante toda la noche, o al menos 8 horas
- 1 taza de castañas de cajú sin tostar
- 1 taza de semillas de maravilla
- 1 taza de semillas de zapallo
- 3 cucharadas de cacao en trozos
- 2 taza de coco laminado o coco rallado
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 2 cucharaditas de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de sal de Himalaya
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de miel pura de abeja, cruda sin filtrar

Preparación

1. Enjuagar las almendras bajo el chorro de agua.
2. Encender el horno a 150°C.
3. Agregar todos los ingredientes, con la excepción de las láminas de coco y la miel, en una bandeja o fuente para hornos.
4. Agregue una cucharada de aceite de coco y mezclar bien.
5. Colocar la bandeja en el horno por 10 minutos. Luego revolver y esperar otros 5 minutos.
6. Agregar las laminas de coco y mezclar bien. Hornear por otros 5 a 10 minutos.
7. Retirar del horno y agregar la miel. Mezclar bien y reservar.
8. Una vez frío, guardar en un contenedor de vidrio.

Valor nutricional por porción: 442 calorías; 12,6 g de proteínas; 10,8 g de carbohidratos (4,4 g provenientes de azúcares); 38,4 g de grasa (10,6 g de grasas saturadas); 8 mg de sodio; 8,7 g de fibra.