



GRANOLA PALEO

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 (2 porciones)

- ¼ taza de almendras, remojadas con un poco de sal y vinagre de sidra de manzana durante toda la noche, o al menos 8 horas
- ¼ taza de castañas de cajú sin tostar
- 2 cucharadas de semillas de maravilla
- 2 cucharadas de semillas de zapallo
- 2 cucharadas de cacao en trozos
- ¼ taza de hojuelas de coco o coco rallado
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 pizca de jengibre en polvo
- 1 pizca de sal de Himalaya
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 cucharadita de miel pura de abeja, cruda sin filtrar



Prueba preparar esta receta para toda la semana, aumentando la cantidad de ingredientes y usando solo una cucharada de aceite de coco y de miel, siguiendo este mismo método pero en el horno.

Preparación

1. Enjuagar las almendras bajo el chorro de agua.
2. En una paila mediana calentar las almendras por 2 a 3 minutos a fuego medio-bajo.
3. Agregar una cucharada de aceite de coco y las castañas de cajú. Cocinar por 2 minutos y luego agregar las semillas, el cacao y la sal. Revolver bien y cocinar hasta que las semillas empiecen a saltar.
4. Agregar el coco rallado y revolver bien por 1 minuto.
5. Retirar del fuego y agregar una cucharadita de miel.
6. Servir acompañado de frutas frescas o con mi Budín de Chía y Chocolate. ¡Simplemente delicioso!

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.