

GRANOLA PALEO

Esta granola te dará energía de manera sostenida durante toda la mañana gracias al uso de las grasas, manteniendo los niveles de insulina estables.

Esta receta la hago una vez a la semana. Requiere algo de paciencia y estar atento que no se quemen los frutos secos.



Ingredientes (14 porciones)

- 1 taza de almendras
- 1 taza de castañas de cajú, sin tostar
- 1 taza de nueces
- 1 taza de semillas de maravilla
- 1 taza de semillas de zapallo
- ¼ taza de cacao en polvo
- 250g coco en láminas u hojuelas
- 1 cda de canela en polvo
- 1 cda de jengibre en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 cda de aceite de coco
- 1 cda de miel pura de abeja, sin filtrar (No incluir en la semana 2 y 3)

Preparación

1. Precalentar el horno a 150°C
2. En una bandeja honda o fuente para hornear calentar el aceite de coco. Cuando esté derretido, agregar las almendras, castañas de cajú, cacao y una pizca de sal. Revolver bien, el cacao quedará impregnado en los frutos secos.
3. Hornear por 10 minutos y retirar del horno para agregar las nueces, las semillas de maravilla, semillas de zapallo y la canela. Mezclar todo y volver a hornear por otros 10 minutos.
4. En un bowl mezclar el coco rallado con el jengibre en polvo. Agregar a la bandeja del horno y hornear hasta que las hojuelas de coco estén tostadas, vigilando que no se quemen y revolviendo de vez en cuando.
5. Retirar del horno y agregar una cucharadita de miel. Mezclar todo muy bien.
6. Dejar enfriar completamente antes de guardar en un contenedor hermético.
7. Servir acompañado de frutas frescas o con mi Budín de Chía y Chocolate. ¡Simplemente delicioso!