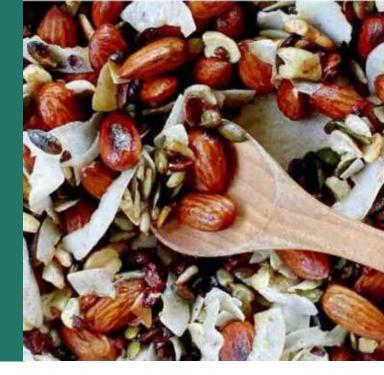
GRANOLA **PALEO**

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 (20 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

Preparación

- 1. Precalentar el horno a 150ºC
- 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!

