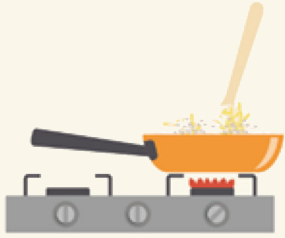


EN LA ESTUFA

- 1 Sigue el paso 1 descrito para el horno.



- 2 Coloca todo en un sartén caliente a fuego medio y mueve constantemente hasta que dore.



- 3 Coloca en un plato para que se enfríe.

- 4 Agrega la fruta deshidratada que prefieras y mezcla. Almacena en frascos.



Elaboró: Vanja Martínez Ramírez. Revisó: Ivon Castañeda Cerda. Validó: Lic. Marcos Moisés Macías Torres. Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza.



Oficinas Centrales

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.

Horario de atención de
9 a 19 horas de lunes a viernes
y de **10 a 18** horas los fines
de semana y días festivos.

 @Profeco
 Profecooficial
 ProfecoTv
 revistadelconsumidormx

Teléfono
del **consumidor** PROFECO
(55)5568 8722 - 800 4688722





ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

    gob.mx/profeco

Tecnología
Doméstica PROFECO

GRANOLA 
CASERA 



GRANOLA CASERA



750 GRAMOS



45 MINUTOS



CADUCIDAD
3 MESES



2,624 KCAL



14 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena
- 1 taza de amaranto
- 1 taza de almendras o nueces
- 1 taza de coco rallado
- $\frac{3}{4}$ de taza de miel de agave
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharada de canela en polvo

Frutas deshidratadas

- 1 taza de pasitas o arándanos
- 1 taza de chabacanos o mangos deshidratados

UTENSILIOS

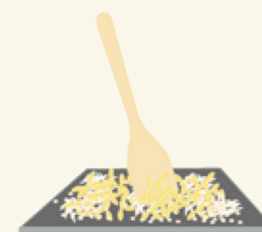
- Tazón pequeño
- Tazón grande
- Charola para horno o sartén
- Espátula
- Frascos de vidrio con tapa

PREPARACIÓN

EN EL HORNO



- 1 En un tazón pequeño mezcla la miel, vainilla, canela y aceite. En el tazón grande coloca la avena, almendras, amaranto y coco; agrega la mezcla de la miel y revuelve bien.



- 2 Coloca la mezcla en la charola para horno y distribúyela bien.



- 3 Mete al horno (previamente precalentado a 350 grados).



- 4 Saca la granola del horno cuando esté dorada y déjala enfriar en un plato. Agrega la fruta deshidratada que prefieras y mezcla. Almacena en los frascos.