



# RAISIN PECAN GRANOLA

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** 1/3 cup

**COOK TIME:** 25 - 30 minutes

**SERVES:** 16

## INGREDIENTS

Nonstick cooking spray  
3 cups rolled oats  
1 cup chopped pecans  
¼ cup honey (or maple or agave syrup)  
¼ cup vegetable oil  
1 tablespoon ground cinnamon  
2 teaspoons vanilla extract  
1 cup dried raisins



## PREPARATION

1. Preheat oven to 325°F. Spray a large baking sheet with cooking spray or line with parchment paper, and set aside.
2. Combine oats and pecans in a large bowl.
3. In a small sauce pan, combine honey, vegetable oil, and cinnamon. Cook over low heat, stirring frequently until mixture becomes thin. Remove from heat, and stir in vanilla.
4. Pour warm mixture over oats and pecans, and stir to coat evenly.
5. Spread mixture in an even layer on the baking sheet and bake for 25 minutes.
6. Remove from the oven, and allow to cool completely.
7. Put the cooked granola in a large bowl, add the raisins, and stir until the raisins are evenly distributed.
8. Store in an airtight container at room temperature for up to 7 days.

## NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 180, Total Fat 9g, Carbohydrates 21g, Fiber 3g, Protein 2g, Sodium 0mg, Cholesterol 0mg.

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

[eatingsmartbeingactive.colostate.edu](http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/17  
*This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.*



# GRANOLA DE PASAS Y NUECES

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1/3 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 25 -30 minutos

**PORCIONES:** 16

## INGREDIENTES

- Aceite para cocinar de aerosol antiadherente
- 3 tazas de copos de avena
- 1 taza de nueces picadas
- ¼ taza de miel (o jarabe de arce o jarabe de agave)
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de canela molida
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 taza de pasas



## PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 325°F. Rocié una bandeja para hornear grande con el aceite para cocinar de aerosol o cubra con papel pergamino. Reservar.
2. Combine los copos de avena y las nueces en un recipiente grande.
3. En una cacerola pequeña mezcle la miel, el aceite vegetal y la canela. Cocine a fuego lento revolviendo constantemente hasta que la mezcla tenga una consistencia líquida. Retire del fuego y agregue la vainilla.
4. Volcar la mezcla tibia sobre la avena y las nueces y mezcle para cubrir bien.
5. Extienda la mezcla en una capa uniforme en la bandeja para hornear y cocinar durante 25 minutos.
6. Retire del horno y deje enfriar completamente.
7. Coloque la granola cocida en un recipiente grande, agregue las pasas y mezcle para distribuir bien.
8. Almacenar en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta 7 días

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 180, Grasa Total 9g, Carbohidratos 21g, Fibra 3g, Proteína 2g, Sodio 0mg, Colesterol 0mg.

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

[eatingsmartbeingactive.colostate.edu](http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés