



HOMEMADE GRANOLA

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 15 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 2 cups old-fashioned oats
- ½ cup chopped raw pecans
- ¼ cup raw pumpkin seeds
- ½ cup raisins
- 2 tablespoons honey
- 2 tablespoons canola oil
- ½ teaspoon vanilla extract
- ⅛ teaspoon salt



PREPARATION

1. Preheat oven to 300° F.
2. Mix all ingredients in a mixing bowl.
3. Spread the mixture in a thin layer on a baking sheet lined with parchment paper and bake for 10 minutes until very lightly toasted.
4. Cool before serving or storing.

SOURCE

elizabethrider.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1/2 cup (50g)
Amount per serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 40mg	2%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 12g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 183mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



QUÍNOA PARA DESAYUNO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 25 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 tazas leche baja en grasa o sin grasa,
- 1 taza quínoa seca, lavada
- 3 cucharadas azúcar moreno ligero (claro)
- ½ cucharadita canela molido
- 1 taza (½ pinta) de arándanos frescos o congelados (descongelados)



PREPARACIÓN

- Hervir leche en una olla pequeña. Añade el quínoa, y regréselo a un hervir. Reducir el fuego a lento, cubrir, hasta que tres cuartos de la leche ha sido absorbido (como 15 minutos).
- Añade el azúcar Moreno y canela. Cocine, cubierto, hasta que casi toda la leche ha sido absorbido (como 8 minutos).
- Revuela los arándanos a la mezcla y cocine por 30 segundos, o hasta caliente. Servir con leche, azúcar, canela, y arándanos adicionales.

FUENTE

<http://goo.gl/lx43c>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1/2 cup (50g)
Amount per serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 40mg	2%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 12g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 183mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev9/15

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