

Granola con especias

INGREDIENTES

| | |
|----------------------------------|------------|
| ● PLÁTANOS MADUROS | 2 UNIDADES |
| ● ACEITE DE COCO DERRETIDO | 50GR |
| ● ZUMO DE LIMÓN | 2CF |
| ● EXTRACTO DE VAINILLA | 1CF |
| ● CANELA MOLIDA | 1/2 CF |
| ● NUEZ MOSCADA | UNA PIZCA |
| ● SAL | UNA PIZCA |
| ● AVENA | 200GR |
| ● NUECES O FRUTOS SECOS CORTADOS | 30GR |

PREPARACIÓN

- PRECALIENTA EL HORNO A 180° Y PREPARA UN PAPEL DE HORNEAR ENCIMA DE UNA BANDEJA.
- AÑADE EL PLÁTANO MACHACADO A UNA CACEROLA MEDIANA JUNTO CON EL ACEITE DE COCO. REMUEVE PARA COMBINAR. TAPA Y COCINA A FUEGO MEDIO DE 2 A 3 MINUTOS, O HASTA QUE LA OLLA ROMPA A HERVIR. COCINA DURANTE OTROS 60 A 90 SEGUNDOS, AGITANDO LA CACEROLA A MENUDO PARA QUE LA MEZCLA NO SE QUEME.
- RETIRAR LA CACEROLA DEL FUEGO, DEJAR QUE DISMINUYA EL CHISPORROTEO Y AÑADIR EL ZUMO DE LIMÓN, LA VAINILLA, LA CANELA, LA NUEZ MOSCADA Y LA SAL. INCORPORAR LOS COPOS DE AVENA Y LAS NUECES HASTA QUE SE COMBINEN.
- EXTIENDA LA MEZCLA EN LA BANDEJA PREPARADA EN UNA CAPA UNIFORME. CON UNA ESPÁTULA, PRESIONE LA AVENA HASTA FORMAR UNA CAPA DE APROXIMADAMENTE 1/2 DEDO DE GROSOR.
- HORNEE DURANTE 25 MINUTOS, DÁNDOLE LA VUELTA A LA MITAD DEL TIEMPO. RETIRA LA BANDEJA DEL HORNO Y, UTILIZANDO UN CUCHILLO DE MANTEQUILLA, ROMPA LA GRANOLA EN TROZOS. DISTRIBUYE LOS RACIMOS UNIFORMEMENTE POR LA BANDEJA Y HORNEA DE NUEVO HASTA QUE LOS RACIMOS ESTÉN BIEN DORADOS, OTROS 15 A 20 MINUTOS DÁNDOLE LA VUELTA MITAD DE TIEMPO.
- RETIRE EL MOLDE DEL HORNO Y DEJE QUE LA GRANOLA SE ENFRÍE DURANTE AL MENOS 30 MINUTOS.