



GRANOLA CASERA:

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de jarabe de arce, miel o jarabe de agave (Si desea reducir la ingesta de azúcar, utilice 2 cucharadas de estevia o de fruta del monje)
- 1 taza de avena
- 1 cucharada de almendras fileteadas
- 1 cucharada de semillas de calabaza
- 1 taza de nueces cortadas
- 2 cucharadas de canela

INGREDIENTES:

- yogur de vainilla
- arándanos cortados a la mitad
- frutillas cortadas a la mitad

Parfait de frutos del bosque

Preparación de la granola casera

1. Precaliente el horno a 300 °F.
2. Mezcle los ingredientes húmedos: el aceite de coco, el extracto de vainilla y el endulzante (jarabe de arce, miel o jarabe de agave/estevia o fruta).
3. Mezcle los ingredientes secos: avena, almendras, semillas de calabaza, nueces y canela en un recipiente grande.
4. Mezcle los ingredientes húmedos con los secos.
5. Forre una bandeja grande para horno y cúbrala con papel encerado. Vierta la mezcla de granola y espárzala en la bandeja.
6. Hornee la granola durante 20 minutos.
7. Retire del horno, mezcle la granola y hornee 20 minutos más.
8. Guarde la granola.

Preparación de parfait de frutos del bosque

1. En un recipiente grande, coloque en capas el yogur, los frutos del bosque y la granola.
2. Repita las capas nuevamente.
3. Agregue más capas si se desea y decore con menta.
4. Sirva y disfrute.