

## GRANOLA de chocolate



Para los que no sabéis que es la granola, aquí tenéis la descripción de esta que figura en la Wikipedia:

La granola es un alimento formado por nueces, copos de avena mezclados con miel y otros ingredientes naturales. La mezcla se hornea hasta que sea crujiente. Durante el proceso de cocción se agita la mezcla para mantener la consistencia suelta típica de los cereales que se comen en el desayuno. A veces se le añaden frutas secas, especialmente pasas o dátiles; además en ocasiones suele agregarse trozos de otras frutas como plátano.

Además, debéis conocer todos los beneficios que nos puede aportar el consumo de granola regularmente:

### **Aporta grasas saludables**

La granola contiene grasa que es saludable y benéfica para nuestro organismo, grasa que se convierte en energía para impulsar nuestro cuerpo para la realización de nuestras actividades. Además, por su contenido en frutos secos como las nueces y gracias a sus aceites, una porción de granola nos aporta 4 gramos de ácidos grasos monoinsaturados y así también ácidos grasos poliinsaturados, ambos muy benéficos para nuestras funciones cerebrales, reducir el colesterol, controlar la presión arterial e incluso la diabetes.

### **Es una excelente fuente de vitaminas**

Tiamina, vitamina E y ácido fólico entre otros, son las vitaminas y minerales de la granola. Como todo alimento integral, la granola contiene antioxidantes que le ayudarán a nuestro cuerpo a estar protegido de los radicales libres que son dañinos para nuestro organismo.

### **Es una excelente fuente de minerales**

Come un poco de granola al día, ya que este rico cereal contiene magnesio, fósforo, cobre, zinc, y selenio.

El magnesio estimula la producción de energía y el buen uso del calcio en todos nuestros huesos; además, junto al cobre ayudan a mantener nuestro sistema inmunológico en buen estado. El fósforo regula el equilibrio ácido-base en nuestro cuerpo; el selenio regula la formación de tejidos conectivos y el desarrollo de las células rojas en la sangre.

Ahora que ya conoces cuales son los beneficios de comer granola, no dejes de consumirla una vez al día para llenarte de sus múltiples beneficios, y qué mejor forma de consumirla, que habiéndola preparado uno mismo, pues vamos a hacer nuestra propia

granola.

A partir de esta descripción, puedes añadir los elementos que más te gusten y que combinen para crear tu granola ideal, yo os propongo la receta que más me gusta.

### Ingredientes:

200 gr de avena



40 gr de aceite suave

60 gr de miel

25 gr de azúcar moreno

2 cucharaditas de extracto de vainilla

2 cucharadas de coco rallado

75 gr de Combinado de frutos secos (nueces, almendras, pasas, albaricoques, pipas de calabaza)

20 gr cacao en polvo sin azúcar

2 cucharadas de chips de chocolate

### Preparación

Cogeremos un bol amplio donde mezclar todos los ingredientes, en primer lugar, mezclamos casi todos los elementos secos, Avena-Coco-Mix de Frutos secos.

Seguidamente, mezclamos aparte la miel, el aceite y el azúcar, yo para que se mezclen bien, caliento un poco la miel en el microondas, y luego añado el aceite y el azúcar. Mezclamos bien y añadimos a los elementos secos.

Cuando esté todo bien integrado, añadimos el extracto de vainilla, mezclamos de nuevo, y por último añadimos el cacao en polvo y los chips de chocolate.

Tendremos precalentado el horno a 180°, y extenderemos nuestra mezcla sobre una bandeja que habremos cubierto con un papel de hornear. Hornaremos durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando para conseguir un tueste homogéneo.



Pasado el tiempo de horneado, dejaremos enfriar en la bandeja, removiendo de vez en cuando, y cuando esté totalmente frío, lo guardaremos en un bote de cristal herméticamente cerrado.



Ya tenemos nuestra granola lista para disfrutar de desayunos saludables y ricos.