

Desayuno de Bana Split con Granola de Avena y Quinoa

Ingredientes

Para la Granola



2 ½ cucharada,
1 cucharadita de
jugo de manzana



2 ½ cucharadas,
1 cucharadita de miel



½ cucharadita
de canela molida



3 cucharaditas de
aceite de canola



1 ½ cucharaditas
de sal kosher



¼ tazas, 3 ½ cucharaditas
de azucar morena clara



1 cucharadita de
extracto de vainilla
de imitacion



⅓ taza, 2 ½ cucharaditas
de quinoa seca



2 ⅝ tazas, ½
cucharadita de avena



¼ tazas de
fresas cortadas



1 guineo pequeño



½ taza de yogur
bajo en grasa



½ taza de
granola de avena
y quinoa

Para el banana split :

Utencilios de Cocina



Tazas y Cucharas para medir



Cuchara para cocinar



Sarten que sea seguro para hornear



1 olla mediana



1 cuchillo de chef

*Note: Porfavor consulte con un adulto para que lo asista

Desayuno de Bana Split con Granola de Avena y Quinoa

Metodo

¡Recuerde lavarse las manos antes de empezar a cocinar!



1

Mezcla la azúcar morena, jugo de manzana, miel, canela, vainilla, sal y aceite en la olla. Caliente a fuego medio por 4 minutos. No lo hierva.

2

Enjuague la quinoa. Coloque la avena en un sartén para el horno. Agregue la mezcla de azúcar morena a la avena. Mezclelo y cubralo uniformemente.

3

Hornee a 350 grados F por 20-30 minutos. Revuelva la granola cada 10 minutos.

350



4

Pele el guineo y corte a la mitad. Lave y seque las fresas y cortelas en cuartos. Coloque las mitades de el guineo en un tazón.

5

Coloque 1/2 taza de yogurt en una capa uniforme encima de los guineos que estan cortados a la mitad en el tazón.

6

Rocie media taza de granola uniformemente en el yogurt. Mida 1/4 taza de fresas y rocíe encima de el tazón.



Sirva y disfrute!