



Crujiente de avena y girasol

16 porciones, 1/4 taza cada una

- 1 taza de hojuelas de avena
- 1 taza de hojuelas de centeno
- ½ taza de semillas de girasol crudas
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- Una pizca de sal de mar
- 1/4 taza de mantequilla de semillas de girasol
- 2 cucharadas de miel de maple pura (grado B)
- 2 cucharadas de puré de manzana sin azúcar
- 1 cucharada de linaza molida
- 1/4 de taza de chabacanos picados, resérvelos para mezclar después de hornear

Precaliente el horno a 350°. Forre una bandeja grande para hornear con papel encerado. Mezcle todos los ingredientes secos, excepto los chabacanos y la linaza. Integre los ingredientes húmedos con la linaza molida. Vierta los ingredientes húmedos sobre los secos, cubriéndolos bien. Extienda una capa fina sobre el papel encerado. Hornee durante 20 a 25 minutos hasta que la mezcla esté crujiente y seca. Revuelva cada 10 minutos. Incorporar los chabacanos. Déjela enfriar por completo antes de guardarla en un recipiente hermético.

Por porción:

- 94 calorías
- 4 g de grasa total
- <0.5 g de grasa saturada
- 36 mg de sodio
- 12 g de carbohidratos
- 2 g de fibra
- 3 g de proteína