Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Barritas de avena.

Tiempo de Preparación:		**Descripción:**	

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
1 1/2	Tza.	Avena.	
1/3	Tza.	Frutos secos.	Nueces, almendras.
1/4	Tza.	Semilla de girasol.	
1/3	Tza.	Frutas deshidratadas.	Arándanos.
1/3	Tza.	Miel de maíz o abeja.	

#	**Preparación:**
1	Colocar en un sartén la avena para tostarla a fuego mínimo (10 min aprox).
2	En otro sartén colocar los frutos secos también a fuego mínimo por 2 min aprox.
3	Cuando ambos estén tostados integrarlos.
4	Agregar la fruta deshidratada y mezclar.
5	Agregar la miel e integrar perfectamente.
6	Pasar a un molde con papel encerado.
7	Compactar perfectamente.
8	Llevar a refrigeración por 3 hrs mínimo.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Granola Premium (en sartén).

Tiempo de Preparación:		**Descripción:**	

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
		Ingredientes del 1er grupo:	
400	grs.	Avena en hojuelas	
100	grs.	Pepita de calabaza.	
100	grs.	Almendras.	
3	Cucharadas	Aceite vegetal.	
50	grs.	Nuez	
		Ingredientes del 2do grupo:	
1/2	Tza.	Miel de abeja.	O maple.
2	Cda.	Esencia de vainilla.	
1	Cda.	Canela en polvo.	
1	Pizca.	Sal.	
		Ingredientes del 3er grupo:	
100	grs.	Uva pasa.	
120	grs.	Cacahuate.	
100	grs.	Coco rallado.	
120	grs.	Amaranto	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

#	**Preparación:**
1	Poner en una sartén espaciosa el aceite vegetal.
2	En un tazón integrar los ingredientes del 2o grupo.
3	Cuando el sartén esté caliente, integrar la avena, las almendras, la nuez y las pepitas de calabaza.
4	Mover hasta que la avena esté dorada y la pepita asada.
5	Agregar los ingredientes del 2o grupo.
6	Seguir moviendo hasta evaporar los líquidos.
7	Reducir a flama baja y mover por 10 min.
8	Pasar a una charola para enfriar.
9	Cuando esté fría, agregar el 3er grupo.
10	Revolver perfectamente.
11	Cuando esté totalmente fría, envasar.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Granola Gourmet.

Tiempo de Preparación:		**Descripción:**	

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
4	Tza.	Hojuelas de avena	
1	Tza.	Nueces picadas	
1	Tza.	Almendras picadas	
1/2	Tza.	Semillas de girasol o calabaza	
1/2	Tza.	Miel	
1/2	Cdta.	Esencia de vainilla	
1	Cdta.	Canela en polvo	
2	Cdta.	Aceite de coco	
1/2	Cdta.	Sal	
1/2	Tza.	Arándano seco.	
		Chispas de chocolate	
		Semillas de chía	
		Ajonjolí	
		Coco rallado	
		Pasas	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

#	**Preparación:**
1	Tostar todos los siguientes ingredientes: avena, nueces, almendras, semillas de calabaza, sal, chía, ajonjolí.
2	Dorar en sartén por 10-15 minutos.
3	En un tazón incorporar: miel, la canela y el aceite de coco.
4	Incorporar los líquidos a las semillas ya tostadas y mezclar perfectamente.
5	Extender la mezcla en una charola para horno.
6	Hornear a 180°C por 20-25 min.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.