

Receta 2



@durazosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Ensalada de durazno, nectarina y ciruela de California con granola



Ensalada



60 min



6 porciones

 California



Ensalada de durazno, nectarina y ciruela de California con granola

Ingredientes

- 5 tazas de avena, no instantánea
- 1 taza de amaranto
- 2 tazas de semillas surtidas:
nueces, almendras, cacahuates,
ajonjolí, semillas de calabaza y de
girasol, nueces de la India
- 1 taza de coco rallado deshidratado
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 taza de miel de abeja o de agave

Ensalada

- 2 duraznos, 4 nectarinas y 4
ciruelas de California
- 3 cucharadas de miel de abeja
- 1 limón, el jugo
- 8 hojas de hierbabuena cortadas
en tiras finas

Pasos

- 1.** Precalienta el horno a 180°C. Combina en un tazón todos los ingredientes de la granola, excepto los duraznos deshidratados.
- 2.** Distribuye en una charola de horno y hornea durante 25 a 30 minutos o hasta que doren, remueve ocasionalmente. Deben adquirir un tono dorado.
- 3.** Fuera del horno añade los duraznos deshidratados, mezcla, deja enfriar.
- 4.** Guarda la granola en un recipiente hermético en el refrigerador.
- 5.** Para la ensalada, mezcla todos los ingredientes. Sirve en platos hondos con granola por encima y una hoja de hierbabuena como adorno.

Consejos

Esta fresca y aromática ensalada es un refrigerio ideal para la escuela, empacada en un recipiente hermético.

