



Avena con granola y frutas

Sartén 18 + Sartén 24
Terra



4 porciones



45 min



Vapor

INGREDIENTES

Para la avena:

500 cc. leche común o de almendras
80 gr. avena instantánea
1 un. naranja (ralladura)
1 cda. esencia de vainilla

Para la granola:

330 gr. avena instantánea
150 gr. mix frutas secas (almendras, castañas, nueces, maní, etc)
100 gr. arándanos secos o pasas de uva
60 gr. mix de semillas (girasol, sésamo, chía)
50 gr. coco rallado
310 gr. miel
30 cc. aceite
80 cc. agua
c/n frutas frescas para servir

PREPARACIÓN

Para la avena calentamos la leche en la Sartén con la ralladura de naranja. Cuando empieza a hervir incorporamos la avena y cocinamos revolviendo 5' a fuego mínimo hasta que se espese. Podemos saborizar con esencia de vainilla o canela molida.

Para la granola colocamos en la Sartén a fuego mínimo la miel, el aceite y el agua. Dejamos que se disuelva la miel unos minutos y agregamos la avena, las frutas secas, los arándanos secos, las semillas y el coco. Mezclamos bien, tapamos y cocinamos a fuego mínimo hasta que se dore, revolviendo cuando sea necesario para que no se queme el fondo, aproximadamente durante 45'.

Servimos la avena con fruta fresca y granola por encima.