



Granola más saludable sin frutos secos

La mayoría de la granola comprada en la tienda o incluso hecha en casa contiene más azúcar y aceite. Prueba esta con semillas de cáñamo (hemp) repletas de omega-3 y proteínas para una versión más sana y sin frutos secos:

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 300 grados Fahrenheit. Forrar una bandeja grande para hornear con papel pergamino o papel de aluminio.
2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes. Utilizar las manos para mezclar y cubrir bien. Si el aceite de coco es más sólido, el calor de las manos lo derretirá; asegúrese de que no queden trocitos.
3. Extender la mezcla en una capa fina sobre la bandeja preparada y hornear durante unos 10 minutos, removiendo a mitad del tiempo de horneado. La mezcla debe estar ligeramente tostada. Retirar del horno y dejar enfriar antes de servir o guardar. Añadir los frutos secos, si se utilizan.
4. Conservar en un recipiente con sellado en un lugar fresco y oscuro durante un máximo de 2 semanas. Para viajes, envasar en cantidades de 1 taza en pequeñas bolsas de plástico para comerlas fácilmente en porciones individuales. Se pueden picar, utilizar como cereales o añadir al yogur para obtener una comida completa.

Ingredientes:

Tamaño de la ración 3 tazas

- ❑ 2 tazas de copos de avena integral
- ❑ 1/2 taza de semillas de cáñamo(hemp) sin cascara
- ❑ 1/2 taza de pepitas crudas o de girasol
- ❑ 3 cucharadas de miel
- ❑ 2 cucharadas de aceite de coco virgen
- ❑ 1/8 cucharadita de sal kosher o sal marina
- ❑ 1 cucharadita de canela molida
- ❑ 1 cucharadita de extracto de vainilla

Opción: Después de hornear, puede agregar 1 taza de fruta seca sin azúcar (picada) o deshidratada (esta nueva opción es simplemente fruta sin aceite o azúcar extra, que parece ser el camino de la mayoría de la fruta seca en estos días).

* La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral.

Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. *Eye Site On Wellness*. (n.d.) <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/en/post/bon-eyepetit-smoked-salmon-salad>

 DELTA DENTAL

 eye
Med



Healthier Nut-less Granola

Most store-bought or even homemade granola contain more sugar and oil. Try this one with omega-3 and protein-packed hemp seeds for a healthier and nut-less version:

Ingredients:

Serving Size 3 cups

- ❑ 2 cups whole rolled oats
- ❑ 1/2 cup hulled hemp seeds
- ❑ 1/2 cup raw pepitas or sunflower seeds
- ❑ 3 tablespoons honey
- ❑ 2 tablespoons virgin coconut oil
- ❑ 1/8 teaspoon kosher or sea salt
- ❑ 1 teaspoon ground cinnamon
- ❑ 1 teaspoon vanilla extract

Option: After baking, can add 1 cup unsweetened dried (chopped) or dehydrated fruit (this new choice is simply fruit without extra oil or sugar, which seems to be the way of most dried fruit these days).

Instructions:

1. Preheat oven to 300 degrees Fahrenheit. Line a large baking sheet with parchment or foil.
2. In a large bowl, combine all the ingredients. Use your hands to mix and coat well. If the coconut oil is more solid, the warmth of your hands will melt it; just make sure there aren't any remaining bits left.
3. Spread the mixture in a thin layer on the prepared baking sheet, and bake for approximately 10 minutes, stirring halfway through the baking time. The mixture should be lightly toasted. Remove from the oven and allow to cool before serving or storing. Add dried fruit currently, if using.
4. Keep in an airtight container in a cool dark place for up to 2 weeks. For travel, package in 1 cup amounts in small plastic bags for easy single-serve eating. Can be nibbled, used as cereal or added to yogurt for a complete meal.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. *Discovery Eye Foundation*. (n.d.). Healthier Nut-less Granola. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/healthier-nut-less-granola/>