

Seedy Walnut Trail Mix



The easiest healthy trail mix is simply combining raw or roasted unsalted nuts, seeds and dried fruit, keeping the dried fruit as a smaller addition in relation to the other ingredients. However, if you want something a little more fun, try this sweet/salty baked version.

Ingredients:

- 2 cups raw pepitas (hulled pumpkin seeds)
- 1 cup raw sesame seeds
- 1 cup chopped raw walnuts
- 1 cup raw pine nuts
- 1/3 cup Grade B maple syrup (darker, has more flavor)
- 1 teaspoon coarse salt
- 1 cup dried fruit (one kind or mixed, chopped)

Instructions:

1. Preheat oven to 300 degrees F. Line two large baking sheets with parchment paper or foil.
2. In a large mixing bowl, toss the pepitas, sesame seeds, walnuts, pine nuts, maple syrup and salt until evenly coated. Spread the mixture out, in an even single layer, on the lined baking sheets. Bake the mixture, stirring several times with a spatula or wooden spoon, alternating the sheets on the racks. Bake about 20 minutes, until the mixture is just golden.
3. Cool mixture completely on the pans, then add your dried fruit (s) of choice, and toss to combine. Store cooled trail mix in an airtight container at room temperature. For travel, pack in cup amounts for an easy go-to snack between meals.

Mezcla de frutos secos con nuez y semillas



La mezcla de frutos secos más fácil y saludable consiste en combinar nueces, semillas y frutas secas, ya sea crudas o tostadas y sin sal, manteniendo la fruta seca como una adición más pequeña en relación con los otros ingredientes. Sin embargo, si deseas algo un poco más divertido, prueba esta versión horneada.

Ingredientes:

- 2 tazas de pepitas crudas (semillas de calabaza peladas)
- 1 taza de semillas de sésamo crudas
- 1 taza de nueces crudas picadas
- 1 taza de piñones crudos
- 1/3 de taza de jarabe de arce de Grado B (más oscuro, tiene más sabor)
- 1 cucharadita de sal gruesa
- 1 taza de fruta seca (de un solo tipo o mixta, picada)

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 300 grados F (150 grados C). Forra dos bandejas grandes para hornear con papel pergamino o papel aluminio.
2. En un tazón grande, mezcla las pepitas, semillas de sésamo, nueces, piñones, jarabe de arce y sal hasta que estén bien cubiertos. Extiende la mezcla de manera uniforme en una sola capa sobre las bandejas para hornear. Hornea la mezcla, revolviendo varias veces con una espátula o cuchara de madera, alternando las bandejas en las rejillas del horno. Hornea durante unos 20 minutos, hasta que la mezcla esté ligeramente dorada.
3. Deja enfriar completamente la mezcla en las bandejas, luego agrega la fruta seca de tu elección y mezcla bien. Guarda la mezcla enfriada en un recipiente hermético a temperatura ambiente. Para llevar, empaqueta en porciones individuales para un bocadillo fácil entre comidas.