



Make a gift!
 Pack in a tightly covered container, like a mason jar. Add a ribbon and gift tag.

simple granola gift jar

Your child can help stir ingredients, spoon the granola into a jar and make a gift tag.

- ¼ cup canola oil
- ½ cup honey
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ½ teaspoon salt
- 3 cups rolled oats
- 1 cup sliced almonds or sunflower seeds
- 1 cup raisins (optional)

1. Preheat the oven to 325°F.
2. In a liquid measuring cup, mix oil, honey, cinnamon and salt.
3. In a large bowl, mix the oats and almond or sunflower seeds.
4. Pour the honey mixture over the oats. Stir well.
5. Spread onto a large baking sheet pan in an even layer.
6. Bake for 15 minutes. Remove from the oven and stir gently. Bake for another 5 to 10 minutes, or until the granola is lightly browned.
7. Remove from the oven. Stir in raisins. Let cool.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



¡Haz un regalo!
 Envásala en un recipiente bien tapado, como un frasco de vidrio tipo "mason". Añade una cinta y una etiqueta de regalo.

frasco de regalo con granola sencilla

Tu hijo puede ayudar a mezclar los ingredientes, meter la granola en un frasco y hacer la etiqueta de regalo.

- ¼ de taza de aceite de canola
- ½ taza de miel
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de sal
- 3 tazas de copos de avena
- 1 taza de almendras fileteadas o semillas de girasol
- 1 taza de pasas (opcional)

1. Precalienta el horno a 325°F / 162°C.
2. En un vaso medidor, mezcla el aceite, la miel, la canela y la sal.
3. En un bol grande, mezcla la avena con las almendras o las semillas de girasol.
4. Vierte la mezcla de miel sobre la avena. Revuelve muy bien.
5. Extiende la mezcla en una bandeja de horno grande en una capa uniforme.
6. Hornea durante 15 minutos. Retira del horno y mezcla suavemente. Hornea durante otros 5 a 10 minutos, o hasta que la granola esté ligeramente dorada.
7. Retírala del horno. Agrega pasas de uva. Déjala enfriar.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.