

Deliciosa y
100% Libre de
cereal

PALEO GRANOLA RECETAS

Nueces, Se-
millas, Bayas,
Fruta

<http://www.midietapaleo.com/>

AVISO DE DERECHOS DE AUTOR:

COPYRIGHT (C) 2013. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

<http://www.midietapaleo.com/> CONSERVA 100% DERECHOS DE
ESTE MATERIAL Y NO SE PUEDE VOLVER A PUBLICAR, MODIFICAR NI
REDISTRIBUIR DE NINGUNA MANERA SIN EL CONSENTIMIENTO
EXPRESO POR ESCRITO DE LOS PROPIETARIOS DE

<http://www.midietapaleo.com/>

Rinde más o menos 5 tazas

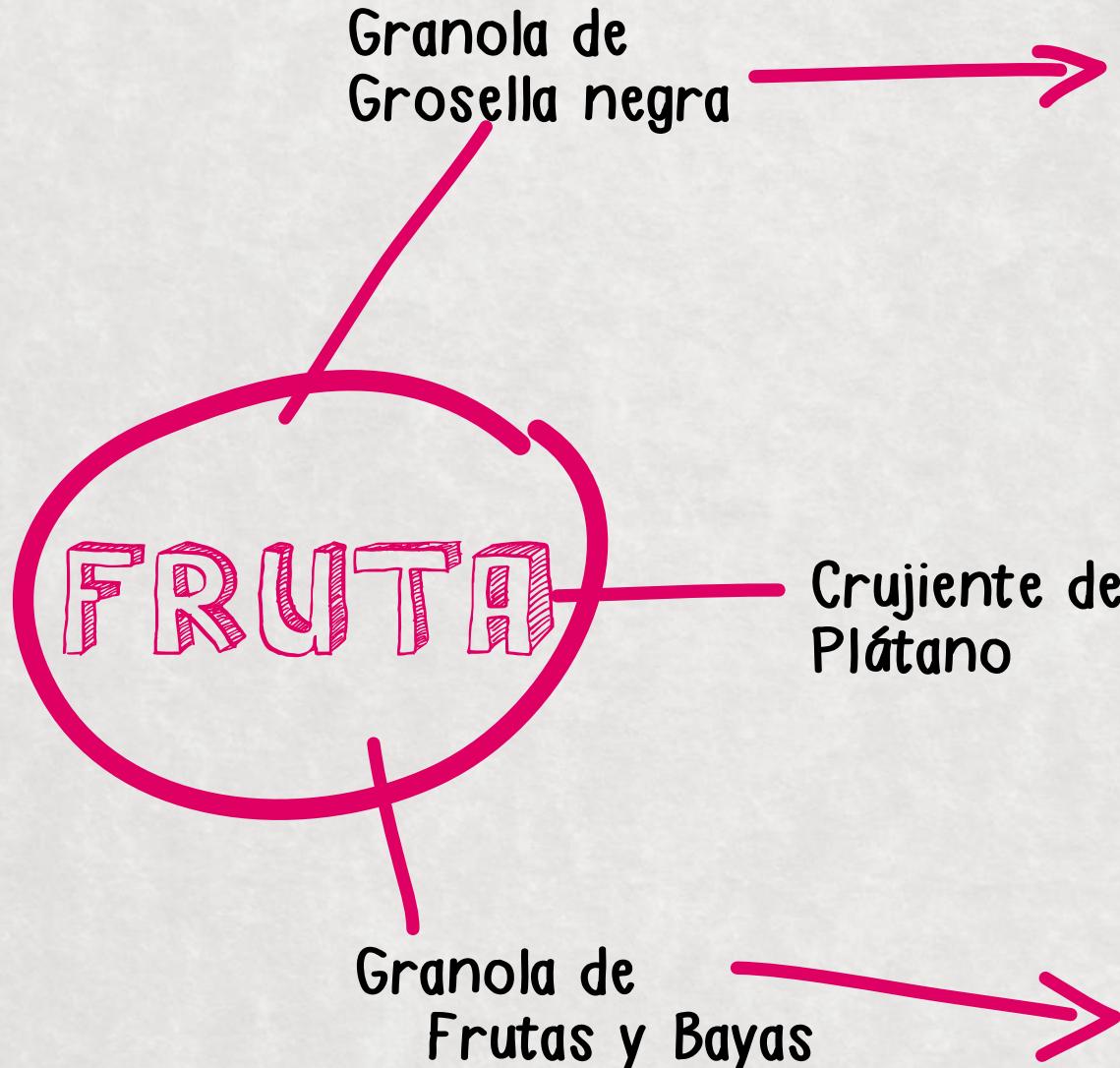
GRANOLA INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes en un tazón grande y mezcla hasta combinar.

Almacena la granola en un recipiente hermético y sirve cuando estés listo para comerla con leche de almendras, leche de coco light, o sola.

GRANOLA DE COCO

2 tazas de hojuelas de coco
desecadas
½ taza de almendras, picadas
½ taza de nueces, picadas
½ taza de pecanas, picadas
½ taza de semillas de girasol
½ taza ajonjolí
½ taza de pasas
1 cucharadita de canela



FRUTA

Granola de
Plátano y canela



1½ taza de almendras fileteadas
1 taza de avellanas, picadas
1 taza de pecanas, picadas
½ taza chips de plátano caseros triturados
½ taza de pasas
1 cucharada de canela
3 cucharadas de stevia en polvo

Granola de
Moras y nueces

1 ½ taza de nueces, picadas
1 taza castañas de cajú, picadas
1½ taza de coco desecado
1 cucharadita de extracto de vainilla
½ taza gotas de chocolate oscuro
1 taza de moras secas



Una diferencia de sabor:

¡Haz brotar tus nueces y semillas antes de hacer las recetas de granola!

GRANOLA CRUJIENTE INSTRUCCIONES

Rinde más o
menos
5 tazas

Precalienta el horno de convección a 160° grados centígrados/325 ° grados Fahrenheit.

Forra una asadera con papel para hornear y reserva.

Coloca todos los ingredientes en un tazón grande y mezcla hasta combinar. Extiende la mezcla de granola en el papel para hornear y coloca en el horno. Hornea durante 10 minutos, revolviendo dos veces hasta que la mezcla se tueste ligeramente. Retira del horno y deja que la mezcla se enfrie completamente en el refrigerador.

Cuando se haya enfriado la granola y el aceite de coco se haya endurecido, rompe la granola en trozos y guárdala en un recipiente hermético.

Sirve cuando estés listo con leche de almendras, leche de coco ligera o sola.

ARCE

**Granola
Crujiente de maple**

→
1 taza de harina de almendra
½ taza de anacardos, picados
½ taza de pistachos, picados
½ taza de hojuelas de coco seco
½ taza ajonjolí
½ taza de aceite de coco
⅓ taza Jarabe de arce
½ taza de pasas

**Cereal de
Arce y nuez**

→
2 tazas de almendras fileteadas
1½ tazas de coco rallado
1 taza de nueces picadas
½ taza de aceite de coco
⅓ taza Jarabe de arce



¡Si eres un seguidor de Paleo

que disfruta la mantequilla orgánica de pastoreo, tratar de sustituirla
por el aceite de coco en estas recetas!

FRUTA

Granola de Plátano

→

- 2 tazas de harina de almendra
- 1 taza de nueces picadas
- $\frac{1}{2}$ taza semillas de calabaza
- 1 taza de chips de plátano caseros secos
- $\frac{1}{2}$ taza de pasas
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de coco
- $\frac{1}{4}$ de taza de miel cruda o stevia

**Granola
Crujiente de manzana**

→

- 2 tazas de harina de almendra
- 1 taza nueces de macadamia en mitades
- $1\frac{1}{2}$ taza de almendras fileteadas
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces de Brasil, picadas
- 1 taza de manzana seca, picada
- 1 cucharadita de canela
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de coco
- $\frac{1}{4}$ taza jarabe de arce o stevia

CRUJIENTE DE PECANAS Y ALMENDRAS

1½ tazas de pecanas, picadas
1½ taza de almendras fileteadas
½ taza ajonjolí
½ taza de aceite de coco
¼ de taza de miel o stevia
½ taza de dátiles sin hueso, picados

CLÚSTERS

Granola Crujiente de granola crujiente

→

- 1½ taza de almendras
- 1 taza de nueces pecanas
- ½ taza de pistachos
- ½ taza de semillas de girasol
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de pimienta inglesa
- ½ taza de aceite de coco
- ¼ de taza de miel cruda o stevia
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Granola tropical

→

- 1 taza de almendras fileteadas
- ½ taza de nueces de macadamia picadas
- ½ taza de pistachos, picados
- ½ taza de hojuelas de coco seco
- 1 cucharada de jengibre, rallado
- ½ taza de aceite de coco
- ½ taza de piña seca, picada
- ½ taza de papaya seca, picada
- ½ taza de chips de plátano caseros secos



Coloca todo en un procesador de alimentos y procesa hasta que tenga trozos más grandes.

Luego sigue las instrucciones de las recetas de clústers.

CLÚSTERS

Crujiente
de chabacano
y anacardo

1 taza castañas de cajú, picadas
 $1\frac{1}{2}$ taza de harina de almendra
 $\frac{1}{2}$ taza de pecanas, picadas
 $\frac{1}{2}$ taza de hojuelas de coco seco
1 taza de chabacanos picados
 $\frac{1}{2}$ taza de aceite de coco
 $\frac{1}{4}$ de taza de miel cruda o stevia
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada

Granola de
framboesa

1 taza de harina de almendra
1 taza de nueces de macadamia, picadas
1 taza de nueces picadas
 $\frac{1}{2}$ taza de coco rallado
1 taza de frambuesas secas
 $\frac{1}{2}$ taza de aceite de coco

Granola
De goji y nuez

2 tazas de nueces, picadas
 $1\frac{1}{2}$ taza de almendras fileteadas
 $\frac{1}{2}$ taza semillas de calabaza
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 taza de bayas de goji secas
 $\frac{1}{2}$ taza moras secas
 $\frac{1}{2}$ taza de aceite de coco
 $\frac{1}{4}$ de taza de miel cruda o stevia

Clústers
de naranja y bayas

1½ taza de harina de almendra
1 taza de nueces picadas
½ taza semillas de calabaza
½ taza moras secas
½ taza de bayas de goji secas
1 cucharada de ralladura de naranja
1 cucharadita de vainilla
¾ taza de aceite de coco

CON ALGO
DE RALLA-
DURA DE
NARANJA

Cereal de almendra
glaseado con miel

3 tazas de almendras, picadas
¼ de taza de piñones
¼ taza de semillas de girasol
½ taza de avellanas, picadas
1 cucharadita de ralladura de naranja
1 cucharadita de canela
½ taza de miel

Granola de framboesa
y chocolate

1 taza de almendras, picadas
1 taza de pistachos, picados
½ taza semillas de calabaza
½ taza de semillas de girasol
½ taza de hojuelas de coco seco
1 taza de chips de chocolate oscuro
½ taza de framboesas secas
½ taza miel cruda o stevia
1 cucharadita de extracto de vainilla
½ taza de mantequilla de cacao

CHOCOLATE

Granola de
chocolate

1 ½ taza de pistachos, picados
1 taza de avellanas, picadas
1 taza castañas de cajú, picadas
½ taza de higos secos, picados
1 cucharada de cacao en polvo
1 cucharadita de extracto de vainilla
¼ taza jarabe de arce o stevia
½ taza de aceite de coco

Granola de
té verde

1½ taza de almendras
1 taza de pistachos
1 taza de nueces pecanas
2 cucharadas polvo de té verde matcha
¼ taza miel
⅛ cucharadita sal marina

GRANOLA DE

Chocolate y
canela

2 tazas de harina de almendra
 $\frac{1}{2}$ taza de pecanas, picadas
1 taza de hojuelas de coco seco
2 cucharadas de canela
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de cardamomo molido
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre seco molido
 $\frac{1}{4}$ de taza de miel o stevia
 $\frac{1}{2}$ taza de aceite de coco
 $\frac{1}{8}$ cucharadita sal marina

Granola crujiente
de coco y nuez

2 tazas de harina de almendra
1 taza de nueces picadas
 $1\frac{1}{2}$ taza hojuelas de coco
 $\frac{1}{2}$ taza de pasas o bayas de goji secas
 $\frac{1}{2}$ taza de aceite de coco
 $\frac{1}{2}$ taza de miel o stevia



Coloca todo en un procesador de alimentos y procesa hasta que tenga trozos más grandes.
Luego sigue las instrucciones de las recetas de clústers.

BARRAS DE GRANOLA

Barras de caramelo
y granola de coco

Rinde más o
menos
9 barras

1/2 taza de aceite de coco
1/2 taza de chocolate amargo, picado
1/2 taza de mantequilla de almendras
1/4 de taza de miel cruda
1 taza de coco desecado
1 taza de harina de almendra
1/2 taza de nueces, picadas
1/2 taza de semillas de girasol
1/2 taza de chips de chocolate negro

Forra una bandeja para hornear cuadrada de 9 x 9 pulgadas (23 cm x 23 cm) con papel de hornear y reserva.

Pon el aceite de coco, chocolate oscuro picado, mantequilla de almendras y miel en un recipiente para microondas. Derrite la mezcla de chocolate en el microondas a potencia media alta durante 2 minutos, revolviendo cada 20 segundos, hasta que el chocolate se haya derretido.

Coloca el coco desecado, harina de almendra, nueces y semillas de girasol en un tazón grande y mezcla bien. Agrega el chocolate derretido al tazón y mezcla hasta combinar. Coloca la mezcla en el papel de hornear y extiéndelo uniformemente en la bandeja, presiona firmemente hacia abajo. Espace los chips de chocolate sobre toda la superficie de la granola y con palmas ligeras haz que se peguen en la superficie. Cubre la bandeja con film transparente y refrigerá durante al menos 2 horas o hasta que la granola se haya endurecido. Corta la granola en 9 barras cuadradas y guárdalas, frías, en un recipiente hermético.

BARRAS DE GRANOLA

Granola
Dulce de Caramelo

½ taza de mantequilla de cacao
½ taza de mantequilla de almendras
½ taza de aceite de coco
¼ de taza de miel cruda
1 taza de almendras, fileteadas
1 taza de pistachos
½ taza de nueces de macadamia
½ taza semillas de calabaza
1 taza de coco desecado
¼ de taza bayas de goji secas

Rinde más o menos 9 barras

Forra una bandeja para hornear cuadrada de 9 x 9 pulgadas (23 cm x 23 cm) con papel de hornear y reserva.

Coloca la manteca de cacao, mantequilla de almendras, aceite de coco y miel en un recipiente para microondas. Derrite la mezcla en el microondas a potencia media alta durante 2 minutos, revolviendo cada 20 segundos, hasta que se haya derretido.

Coloca el resto de los ingredientes en un tazón grande y mezcla bien. Agrega la mezcla de mantequilla de cacao derretida en el recipiente y mezcla hasta combinar. Coloca la mezcla en el papel de hornear y extiéndelo uniformemente en la bandeja, presiona firmemente hacia abajo. Cubre la bandeja con film transparente y refrigerá durante al menos 2 horas o hasta que la granola se haya endurecido. Corta la granola en 9 barras cuadradas y guárdalas, frías, en un recipiente hermético.

LECHE DE ALMENDRAS

Rinde más o menos 1 litro

1 taza de almendras (remojada durante la noche
o durante un mínimo de 6 horas)

3-4 tazas de agua

Coloca las almendras en una licuadora junto con el agua y licúa durante 1 minuto.

Cuela la leche con una bolsa para leche de nuez o un par de capas de tela para queso. Sirve con tu granola de la mañana o guarda la leche de almendras en un recipiente/jarra hermética hasta 4-5 días en el refrigerador.

La leche de almendras y leche de coco son favoritos comunes para servir la granola Paleo, pero no te pierdas otras leches de frutos secos, como la de nuez o avellana. ¡Sé creativo, prueba el kéfir de coco! La textura será similar al yogur y no sólo añadirá variedad a tus desayunos, sino que también te dará enormes beneficios.

YOGUR DE KÉFIR DE COCO

300ml pulpa de coco verde joven (en puré) o agua de coco

400ml crema de coco orgánico

¼ de taza de granos de kéfir

Cuantos más granos tengas en el coco, más rápido se hará la fermentación.

Una temperatura más cálida también acelera el proceso de fermentación.

Coloca el agua de coco y los granos de kéfir vivos en un tarro y sella bien, luego deja la jarra a temperatura ambiente hasta por 48 horas.

Checa el kéfir después de 24 horas, y otra vez 12 horas más tarde para controlar la fermentación.

Cuanto más tiempo fermente, más amargo se hará. Asegúrate de que el kéfir de coco no fermente demasiado. Fermentarlo durante 4 días puede comenzar a invitar a los bichos y gérmenes.

Cuando haya fermentado a tu gusto, cuela el kéfir de agua de coco con un tamiz para recoger los granos (reserva los granos para tu siguiente lote de kéfir).

Guarda el kéfir en el refrigerador.