Banana Nut Granola

Prep time: 5 minutes
Cook time: 30 minutes
Servings per recipe: 7
Serving size: ½ cup
Cost: $4.24 per recipe, $0.61 per serving

Ingredients

Nonstick cooking spray
2 cups old fashioned oats
½ cup sliced almonds
2 teaspoons cinnamon
1 ripe banana, mashed
¼ cup dried cranberries or raisins

Directions

1) Preheat oven to 325°F.
2) Spray a baking sheet with nonstick cooking spray.
3) Add all ingredients in a mixing bowl. Mix to combine.
4) Spread the mixture in a thin layer on a baking sheet.
5) Bake for 30 minutes, stirring halfway through.
6) Cool completely before storing in an airtight container for up to two weeks.

Mix it up with a variety of nuts, seeds, dried fruit, and spices!

Nutrition Facts

7 servings per container
Serving size 1/2 cup

Amount per serving
Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 202mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

$$ Money-Saving Tip:
Make this recipe ahead of time for an easy grab and go snack.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND

INSPIRING A LOVE FOR HEALTHY FOOD SNAP Ed

Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

Granola de Banano y Nuez

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
Porciones por receta: 7
Tamaño de porción: ½ taza
Costo: $4.24 por receta, $0.61 por porción

Ingredientes

Aceite en aerosol

2 tazas avena tradicional

½ taza almendras rebanadas

2 cucharaditas canela

1 banano maduro, machacado

¼ taza arándanos secos o uvas pasas

Preparación

1) Precaliente el horno a 325°F.
2) Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
3) Agregue todos los ingredientes a un tazón. Mezcle hasta combinar.
4) Esparza la mezcla en una capa delgada sobre la bandeja.
5) Hornee por 30 minutos, revolviendo a mitad del tiempo.
6) Enfríe completamente antes de guardar en un recipiente hermético por hasta dos semanas.

¡Varíele con diferentes tipos de nueces, semillas, fruta seca y especies!

Nutrition Facts

7 servings per container
Serving size 1/2 cup

Amount per serving
Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 202mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

$$ Consejo para ahorrar dinero:
Prepare esta receta con anticipación para una merienda fácil de llevar.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND

INSPIRANDO AMOR PARA COMIDA SALUDABLE SNAP Ed

¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Granola de Banana e Amêndoas

Tempo de preparação: 5 minutos
Tempo de cozimento: 30 minutos
Porções por receita: 7
Tamanho da porção: ½ copo
Custo: $4.24 por receita, $0.61 por porção

Ingredientes

Spray antiaderente

2 copos de aveia em flocos grossos

½ copo de amêndoas fatiadas

2 colheres de chá de canela

1 banana madura amassada

¼ copo de cranberries secas ou uvas passas

Modo de Preparo

1) Pré-aqueça o forno a 325°F.
2) Unte uma assadeira com spray antiaderente.
3) Coloque todos os ingredientes em uma tigela. Misture bem.
4) Espalhe a mistura em uma camada fina sobre a assadeira.
5) Asse por 30 minutos, mexendo depois de 15 minutos.
6) Deixe esfriar completamente antes de armazenar em um recipiente hermético por até duas semanas.

Experimente também com outras nozes, sementes, frutas secas e especiarias!

Nutrition Facts

7 servings per container
Serving size 1/2 cup

Amount per serving
Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 202mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

$$ Dica para economizar dinheiro:
Faça esta receita com antecedência e terá um lanche prático para armazenar e transportar.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND

INSPIRING A LOVE FOR HEALTHY FOOD — SNAP Ed

Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP siglaem inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição éuma provedora de oportunidades iguais.