

## La fibra que te hacía falta

**Además de energía, la granola también proporciona saludables ganancias**

**Por Viviana Peña**

La gente sigue cambiando algunos de sus hábitos alimenticios. Actualmente, integra en su dieta ingredientes naturales que aporten bienestar y salud a su cuerpo. Esto ha generado un incremento en el consumo de fibra y cereales.

La granola es un alimento sumamente nutritivo, ya que se trata de una combinación de cereales como avena y salvado, de oleaginosas como cacahuate, pepita y nuez; al igual que de frutas secas como pasas y coco. Todos estos ingredientes aportan al organismo una gran cantidad de carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, indispensables para su óptimo funcionamiento.

Entre los beneficios que proporciona este producto se encuentran: disminución de peso, mejor la digestión, aumento de las defensas y protección del organismo contra las enfermedades cardiovasculares. Y debido a la gran cantidad de energía que genera, es recomendable su ingesta por las personas que realizan mucha actividad física. Este alimento se puede hacer en casa en aproximadamente 35 minutos, invirtiendo alrededor de \$50 por un kilo de granola. Quizá la preparación de granola en pequeño puede ser el inicio de tu negocio o un producto que complementa tu giro.

### **Ingredientes para un kilo y medio de granola:**

- Tazas de hojuelas de avena no precocidas (250 gr.)
- 1 taza de amaranto (100 gr.)
- 1 taza de coco rallado (80 gr.)
- 1/3 de taza de almendras fileteadas (40 gr.)
- 1 taza de nuez macadamia en trozos (125 gr.)
- 1 taza de nuez (entera o partida) (125 gr.)
- 50 gr. de cacahuate
- 50 gr. de pasitas
- 60 gr. de azúcar mascabado o morena
- 2/3 taza de miel de abeja
- 1 taza de aceite de maíz
- 1 cucharadita de miel de piloncillo
- 1 cucharadita de vainilla
- Optativos: semillas de girasol, ajonjolí, frutas deshidratadas (manzana, dátil o chabacano).

Es muy importante que las semillas estén frescas con el fin de evitar un sabor rancio en la granola. Puedes modificar la cantidad de ingredientes y de miel a tu gusto.

### **Utensilios:**

- Horno convencional o microondas
- Sartén
- Refractarios
- Recipientes grandes
- Cuchara de madera
- Frascos de vidrio, plástico o bolsas de celofán para envasar la granola
- Etiquetas

## Prepara la miel

En un recipiente mezcla azúcar, miel, aceite, miel de piloncillo y la vainilla; lo puedes meter por dos minutos al microondas o ponerlo al fuego hasta que se haga miel.

## Para la granola

Se puede realizar de diversas formas. 1. En un recipiente mezcla todos los cereales, menos el amaranto y las pasas. Pon un sartén a calentar a fuego lento, con muy poco aceite vegetal. Incorpore los cereales; vierte lentamente la miel que preparaste previamente y mezcla.

Deja en el fuego durante 15 minutos, aproximadamente. Cuando empiece a dorar, añade el amaranto moviendo constantemente con la cuchara de madera evitando que no se queme. Retírala del fuego cuando adquiera un color dorado. Añade las pasas. Deja enfriar a una temperatura ambiente.

2. Si utilizas horno convencional, caliéntalo a 350 grados centígrados. En un refractario esparce el coco y dóralo por cinco minutos, retira y deja enfriar. Reduce la temperatura del horno a 300 grados. En otro recipiente mezcle todas las semillas (menos el coco y las pasas), agrega la miel y revuelve perfectamente. Engrasa un refractario y esparce ahí la mezcla. Hornea durante 25 minutos o hasta que adquiera un color dorado. Retira del horno y deja enfriar sobre una rejilla. Una vez fría, separa la granola y agrega el coco y las pasas.

3. En horno de microondas, en un recipiente mezcla la avena, coco, almendras y nueces. Enseguida agrega la miel que preparaste anteriormente y revuelve hasta que se integren perfectamente. Introduce la mezcla en el microondas por tres minutos. Retírala y revuélvela nuevamente. Cuando haya estado seis minutos dentro del microondas, agrega el amaranto. Repite el procedimiento hasta que el coco empiece a tostarse y las semillas estén crujientes (esto ocurre a los nueve o 12 minutos en el horno).

Retírala una vez que hayas logrado la textura y el color deseados. Añade las pasas. Para que se enfríe, con la cuchara separa y extiéndela sobre papel encerado.

## El toque final: el envase

La granola se envasa una vez que este fría y seca. El atractivo de su producto, además de que proporciona higiene y conserva de los ingredientes, es el recipiente en el que la comercializarás. Lo más económico es llenar bolsas de plástico o de celofán y amarrar con listones o mecate. Una opción más atractiva son los frascos de vidrio o plástico, ya que los puede decorar de diversas formas, otorgándole un valor agregado a tu producto.

Siempre debes incluir una etiqueta con el nombre del producto, la cantidad, la fecha de elaboración y la caducidad del mismo (generalmente es de seis meses). Finalmente conserva la granola en un lugar seco y fresco.

## Comercialización

Por su versátil uso, se puede comercializar en tiendas de productos naturistas, kioskos en centros comerciales, paleterías, ofrecerla en restaurantes y cafeterías, directamente al consumidor o en lugares donde vendan frutas y jugos.

El precio se establecerá a partir de la inversión que realices. Sin embargo, busca que sea semejante a los precios en el mercado.

En general, el costo gira en torno a \$32 por 480 gramos. Nútrete de ganancias. IncurSIONa en este mercado que sin duda te proporcionará salud.

[www.soyentrepreneur](http://www.soyentrepreneur)