

Granola paleo con cúrcuma



Esta granola paleo con cúrcuma es una forma sencilla de preparar un desayuno o tentempié estructurado a base de frutos secos, semillas y un perfil de especias suave. La cúrcuma aporta un punto cálido y sutil sin dominar los ingredientes principales.

Funciona muy bien cuando quieres preparar algo con antelación y utilizarlo durante varios días. La textura se mantiene estable, y la mezcla puede combinarse con fruta o tomarse sola.

Como evita las granolas convencionales basadas en cereales, encaja con más facilidad en un enfoque de estilo paleo sin perder variedad ni flexibilidad.

Por qué funciona esta receta

Esta receta es útil para construir una opción de desayuno repetible. Ofrece una base consistente que puedes racionar con facilidad y adaptar según lo que quieras añadir por encima.

La cúrcuma aporta un matiz distinto al de las granolas dulces más típicas, dándole un perfil ligeramente más característico sin volverla complicada.

Preparación

Empieza mezclando los frutos secos y las semillas en un bol, procurando que la mezcla quede uniforme para que se hornee de manera homogénea.

Añade los condimentos y mezcla bien para que la cúrcuma se distribuya por toda la preparación. Así evitarás zonas con un sabor demasiado concentrado.

Extiende la mezcla sobre una bandeja de horno en una capa fina y uniforme. Hornéala a temperatura moderada, removiendo de vez en cuando para que se dore de forma pareja y no se queme.

Cuando esté ligeramente dorada y crujiente, sácala del horno y deja que se enfríe por completo. La textura se asentará a medida que se enfríe.

Guárdala en un recipiente hermético y úsala según la necesites para el desayuno o como tentempié durante el día.

URL de origen: <https://vitaltrack.net/es/blog/granola-paleo-con-curcuma/>

RECETA SALUDABLE

GRANOLA PALEO CON CÚRCUMA

Crujiente, nutritiva y antiinflamatoria

Una granola paleo sin cereales, endulzada naturalmente y potenciada con cúrcuma, especias y grasas saludables. Ideal para el desayuno o como snack energético.



SIN CEREALES
NI GLUTEN



ANTIINFLAMATORIA
NATURAL



ENERGÍA
SOSTENIDA



SALUDABLE PARA
TODO EL CUERPO

INGREDIENTES

Para aprox. 6 porciones



1 taza de almendras
enteras o picadas



1 taza de nueces
picadas



½ taza de semillas
de calabaza



½ taza de coco rallado
sin azúcar



¼ taza de semillas
de girasol



¼ taza de aceite de coco
derretido



¼ taza de miel cruda
o sirope de arce



1 cdta de cúrcuma en polvo



½ cdta de canela en polvo



¼ cdta de jengibre en polvo



1 pizca de sal marina

CÓMO PREPARARLA

1



Precalienta el horno a 150 °C (300 °F) y forra una bandeja con papel vegetal.

2



En un bol grande, mezcla las almendras, nueces, semillas de calabaza, semillas de girasol y coco rallado.

3



En otro bol pequeño, mezcla el aceite de coco, la miel (o sirope de arce), la cúrcuma, la canela, el jengibre y la sal.

4



Vierte la mezcla líquida sobre los ingredientes secos y mezcla bien hasta que todo quede impregnado.

5



Extiende la mezcla en la bandeja en una capa uniforme. Hornea durante 20-25 minutos, removiendo a la mitad del tiempo, hasta que esté dorada.

6



Deja enfriar completamente antes de guardar. Se volverá más crujiente al enfriarse.

SUGERENCIAS PARA DISFRUTARLA



Con yogur de coco y frutos rojos.



Con leche de almendras o coco.



Como topping en batidos o bowls de frutas.



Sola, como snack saludable y energético.

CONSERVACIÓN



Guárdala en un frasco de vidrio hermético a temperatura ambiente hasta por 3 semanas.



TIP EXTRA

Puedes añadir pasas, arándanos secos o trozos de cacao puro una vez que esté fría.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por porción aprox. (1/2 taza)

⚡ Energía	250 kcal
🔥 Grasas saludables	18 g
🍌 Carbohidratos netos	12 g
🌾 Fibra	4 g
👤 Proteína	6 g

Los valores son aproximados y pueden variar según los ingredientes utilizados.



La cúrcuma es un potente antiinflamatorio natural que, combinada con grasas saludables como el aceite de coco y frutos secos, ayuda a reducir la inflamación y proteger tu cuerpo desde el interior.



VITALTRACK
AWARENESS - CONTROL - ACTION