



# GRAIN-FREE GRANOLA

FROM THE KITCHEN OF:  
Blue Zones Project

## Ingredients:

- 1 cup raw pumpkin seeds
- 1 cup raw sunflower seeds (unsalted, no shell)
- 1 cup shredded coconut
- 1 cup sliced almonds
- 2 cups chopped pecans
- ½ cup dried fruit of choice without added sugar
- ⅓ cup coconut oil
- 2 teaspoons cinnamon
- 3 teaspoons vanilla

## Directions:

1. Preheat oven to 325 degrees
2. Mix all of the dry ingredients together in large bowl
3. Melt the coconut oil and pour it in a small bowl. Add the cinnamon and vanilla
4. Pour the oil mixture over the dry mixture and stir to combine and evenly coat.
5. Spread the granola on a baking sheet; bake or 20 minutes. Stir/shake around and bake an additional 5 minutes.
6. Allow the granola to completely cool, store in airtight container

## Tip:

To make either of these **Apple Granola**, use dried apples for the dried fruit.



BLUE ZONES PROJECT  
by sharecare

Brought  
to you by



Texas Health®



DE LA COCINA DE:  
Blue Zones Project

#### Ingredientes:

- 1 taza de semillas de calabaza crudas
- 1 taza de semillas de girasol crudas (sin sal ni cáscara)
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de almendras rebanadas
- 2 tazas de nueces pecanas picadas
- ½ taza de frutas deshidratadas de su elección (sin azúcar)
- ⅓ de taza de aceite de coco
- 2 cucharaditas de canela
- 3 cucharaditas de vainilla

# GRANOLA SIN GRANOS

#### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 325 grados Fahrenheit.
2. Mezcle todos los ingredientes secos en un plato hondo grande.
3. Derrita el aceite de coco y viértalo en un plato hondo pequeño. Agregue la canela y la vainilla.
4. Vierta la mezcla de aceite sobre la mezcla seca y mezcle para combinar y cubrir los ingredientes de manera uniforme.
5. Esparza la granola sobre una bandeja para hornear; hornee 20 minutos. Mezcle o sacuda la granola y hornéela 5 minutos más.
6. Deje que la granola se enfrie por completo y guárdela en un contenedor hermético.

#### Consejo:

Para convertir estas recetas en **Granola de manzana**, use manzanas secas como fruta deshidratada.



BLUE ZONES PROJECT  
by sharecare

Presentado por

Texas Health