

# Candied Oats & Nuts

**Servings:** 8

**Diet:** Vegan, Vegetarian & Gluten Free

## Ingredients

- 1 tablespoon canola oil
- ¼ cup granulated sugar
- 2 tablespoons honey or maple syrup
- ½ teaspoon cinnamon
- ¼ teaspoon salt
- 1 cup walnuts
- 1 cup rolled oats

## Instructions

**STEP 1:** Preheat oven to 325°F. Line a large baking sheet with lightly oiled foil.

**STEP 2:** Stir the oil, sugar, honey or maple syrup, cinnamon, and salt in a medium saucepan. Bring to a boil over high heat. Add the nuts and oats and cook, stirring constantly for 2 minutes.

**STEP 3:** Spread the oats and nuts in a thin layer on the lined baking sheet, breaking up any large clumps. Bake until golden brown, about 12 to 15 minutes, stirring halfway.

**STEP 4:** Cool for 15 minutes then break into small clusters. Eat on top of yogurt or oatmeal or as a dessert.



- **Ingredient Swap:** Any nuts will work! Try almonds, cashews or pecans.
- **Did you know?** Oats contain soluble fiber, which can help lower cholesterol and blood glucose levels.



Per Serving: 210 Calories | 21g Carbs | 11g Sugar | 2g Fiber | 12g Fat (1.5g Sat Fat) | 4g Protein | 75mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Avena y frutos secos confitados

**Porciones:** 8

**Dieta:** vegana, vegetariana y libre de gluten

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de canola
- ¼ taza de azúcar granulada
- 2 cucharadas de miel o de jarabe de arce
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de nueces
- 1 taza de copos de avena

## Instrucciones

**PASO 1:** Precaliente el horno a 325°F. Cubra una bandeja para hornear grande con papel aluminio ligeramente engrasado.

**PASO 2:** En una olla mediana, mezcle el aceite, el azúcar, la miel o el jarabe de arce, la canela y la sal. Lleve a ebullición a fuego alto. Incorpore los frutos secos y la avena, cocinando mientras revuelve constantemente durante 2 minutos.

**PASO 3:** Distribuya la avena y los frutos secos en una capa delgada sobre la bandeja para hornear preparada, deshaciendo los grumos grandes. Hornee hasta que estén dorados, aproximadamente entre 12 y 15 minutos, revolviendo a la mitad del tiempo de cocción.

**PASO 4:** Deje enfriar durante 15 minutos y luego desmenuce en trozos pequeños. Disfrútelos sobre yogur o avena, o como un postre.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier fruto seco servirá! Pruebe con almendras, anacardos o nueces pecanas.
- **¿Sabía qué?** La avena posee fibra soluble, la cual puede contribuir a disminuir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre.



Por porción: 210 calorías | 21g carbohidratos | 11g azúcar | 2g fibra | 12g grasa (1.5g grasa saturada) | 4g proteína | 75mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)