

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.



QUICK TIPS

- **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

جو و آجیل قندی

وعده ها: 8

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



نکات سریع

- **تعویض مواد:** هر آجیل کار می کند! بادام، بادام هندی یا اسپند را امتحان کنید.
- **آیا میدانستید؟** جو دوسر حاوی فیبر محلول است که می تواند به کاهش کلسترول و سطح گلوکز خون کمک کند.

مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق غذاخوری روغن کانولا
- 1/4 فنجان شکر دانه ریز
- 2 قاشق غذاخوری عسل یا شربت افرا
- 1/2 قاشق چای خوری دارچین
- 1/4 قاشق چای خوری نمک
- 1 فنجان گردو
- 1 فنجان جو دو سر گرد شده

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** فر را با دمای 325 درجه فارنهایت گرم کنید. یک ورقه پخت بزرگ را با فویل کمی روغنی بپوشانید.
- مرحله 2:** روغن، شکر، عسل یا شربت افرا، دارچین و نمک را در یک قابلمه متوسط هم بزنید. روی حرارت زیاد به جوش بیاورید. آجیل و جو را اضافه کنید و به مدت 2 دقیقه مدام هم بزنید.
- مرحله 3:** جو و آجیل را در یک لایه نازک روی ورقه پخت پهن کنید و هر توده بزرگی را بشکنید. بپزید تا قهوه ای طلایی شود، حدود 12 تا 15 دقیقه، تا نیمه هم بزنید.
- مرحله 4:** به مدت 15 دقیقه سرد کنید سپس به دسته های کوچک تقسیم کنید. روی ماست یا بلغور جو دوسر یا به عنوان دسر بخورید.