mezcla de nueces y frutos secos

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 5 minutos. | Tiempo total: 5 minutos.

Equipamiento:
Tazón grande
Plato para servir/recipiente hermético

Utensilios:
Tazas medidoras

Ingredientes

3 tazas de cereal (aros de avena, almohaditas de maíz)
½ taza de frutos secos (almendras, pacanas, nueces, etc.)
½ taza de fruta disecada (pasas, arándanos rojos con bajo contenido de azúcar, chips de banana, etc.)
½ taza de minipretzels
½ taza de chispas de chocolate

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Mezcle todos los ingredientes y guarde en un recipiente hermético.

Información nutricional:
Calorías 270 Grasas totales 12 g Sodio 210 mg
Carbohidratos totales 42 g Proteína 6 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo.
http://www.section508.gov/ Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.