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 integral (como aros de avena, almohaditas de maíz)
1/2 taza de frutos secos (almendras, pacanas, nueces, etc.) sin sal
1/2 taza de fruta disecada (pasas, arándanos rojos con bajo contenido de azúcar, chips de banana, etc.)
1/2 taza de minipretzels
1/2 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 hasta 1 semana.

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.