



## Mezcla Crujiente para Merendar

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de cereal de cuadritos de trigo (shredded wheat squares)
- 1 taza de fruta seca (como las pasas, arándanos rojos o azul y duraznos)
- 1 taza de nueces o semillas (como las almendras, semillas de calabaza y los cacahuates)
- 1 taza de mini pretzels

### DIRECCIONES:

- 1. En un recipiente hermético, se combine los cereales, las frutas secas, las semillas y los pretzels.
- 2. Mantenga la mezcla sellada para almacenar.



Datos Nutricionales	
10 porciones por envase	
Tamaño de porción	½ taza (39g)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>160</b>
	<b>% Valor Diario*</b>
<b>Total de Grasa</b> 7g	<b>9%</b>
Grasa Saturada 0.5g	<b>3%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 45mg	<b>2%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 24g	<b>9%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>7%</b>
Total de Azúcares 9g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	<b>0%</b>
<b>Proteína</b> 4g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 43mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio 147mg	4%

\* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORIAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

### IDEA PARA EL MENU

Mezcla Crujiente Para Merendar  
Palitos de Zanahorias  
Leche

### COSTO

\$2.89 por receta  
\$0.29 por porción

**Fuente:** Brooke Jenkins-Howard ,Nutrition Education Program Curriculum Coordinator University of Kentucky Cooperative Extension Service (Photo:123rf.com)