

Mezcla de Frutos Secos

Prepare esta delicia rápida llena de frutos secos, nueces y deliciosos cereales. Disfrútelo como refrigerio en su próximo paseo por el parque o caminata.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Fuente: [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)

Ingredientes

Elija Dos de estos:

- 1 taza de Pretzels
- 1 taza de cereal cuadrado de maíz, arroz o trigo
- 1 taza de cereal de avena redondo
- 1 taza de palomitas de maíz
- 1 taza de galletas Goldfish

Elija Dos de estos:

- 1/4 taza de pasas
- 1/4 taza de arándanos secos
- 1/4 taza de chips de plátano secos
- 1/4 taza de piña seca
- 1/4 taza de maní
- 1/4 taza de nueces de soya

Ingredientes utilizados para el costeo y análisis nutricional:

- Cereal de avena redondo
- Palomitas
- Pasas
- Maní

Pasos

1. Elija los ingredientes que quieras utilizar.
2. Mida las cantidades sugeridas de los ingredientes elegidos y agréguelos al tazón.
3. Mezcle los ingredientes con una cuchara para revolver y divídalos uniformemente en 4 bolsas de almacenamiento.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: aprox. 2/3 de taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	119
Grasa total:	6 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	94 mg
Carbohidratos totales:	15 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	4 g

Utensilios Necesarios

- Tazón para mezclar
- Cuchara para mezclar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.05

Costo promedio/porción: \$1.76

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Cereal de avena redondo
12 oz.



Añadir 1 al carrito
Palomitas de maíz amarillas 30 oz.



Añadir 1 al carrito
Pasas de uva, 1 oz,
paquete de 6



Añadir 1 al carrito
Maní 16 oz.

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de Almacenamiento

- Es mejor si se usa dentro de una semana para evitar que el cereal y las palomitas de maíz se ablanden.

Consejos de Cocina

- Las pasas se pueden usar en muchas recetas diferentes, como en “Rebanadas de Manzana Cargadas”, “Ensalada De Manzana Del Noroeste” o incluso “Pilaf de Arroz Integral” de www.snapedny.org.
- ¡Todos los ingredientes de la mezcla de frutos secos se pueden usar muchas veces de diferentes formas para crear diferentes versiones de la mezcla de frutos secos!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.