

Ingredientes:

- 1 taza de albaricoques secos, picados
- 1 taza de arándanos secos
- 1 taza de nueces, picadas
- 3/4 taza de semillas de calabaza
- 3/4 taza de semillas de girasol
- 1 1/2 tazas de cereal integral
- 1 cucharadita de canela



Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Mezcle los albaricoques, arándanos, nueces, semillas y cereal en un tazón.
3. Espolvoree parte de la canela y revuelva. Repita hasta que todo esté cubierto.
4. Divida la mezcla en unas 8 bolsitas.

Información de Nutrición (Por Porción)

304 calorías, 35 g de carbohidratos, 7 g de proteína, 18 g de grasa total, 2 g de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 6 g de fibra, 20 g de azúcar total, 201 mg de sodio, 60 mg de calcio, 84 mcg de ácido fólico, 4 mg de hierro y 53% de calorías de grasa.

8 porciones, de aproximadamente 3/4 taza cada una.

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).