

# Mezcla de Frutos Secos

10 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



## INGREDIENTES

- ½ taza de nueces de Castilla
- ½ taza de almendras
- ¼ taza de chips de chocolate amargo (con 70 % de cacao o más)
- ¼ taza de semillas de calabaza
- ½ taza de arándanos secos
- ½ taza de chabacanos secos

## INDICACIONES

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente.

## Nutrition Facts

10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>170</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 11g	<b>14%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 27mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 153mg	4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

