

# Mezcla de Pistachos y Avena

4 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas



## INGREDIENTES

- ¼ taza de pistachos sin cáscara
- ¼ taza de copos de avena
- 1 diente de ajo pisado
- ½ cucharadita de paprika molida
- 1 cucharadita de eneldo seco
- 1/8 cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto

## INDICACIONES

1. Mezcle los pistachos, la avena, el ajo, la paprika, el eneldo, la sal y la pimienta en una procesadora o licuadora. Pulse hasta desmenuzar.
2. Almacene en un recipiente hermético.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 2 Tablespoons	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>60</b>
	% Daily Value*
Total Fat 4g	8%
Saturated Fat 0.5g	10%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	15%
Total Carbohydrate 6g	12%
Dietary Fiber 1g	2%
Total Sugars 1g	2%
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 18mg	4%
Iron 1mg	20%
Potassium 111mg	22%

\*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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

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

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families