

# Mezcla de Frutos Secos-PreK

4 Porciones • 1 Porción= ¼ Taza

## Tips de Pepitas



### Cómo Almacenar

Almacenar a temperatura ambiente en un recipiente sellado..



### Cómo Utilizar

Agréguelo a ensaladas o mezcle con salsas y sopas.



### Beneficios de la Salud

Son una gran fuente de antioxidantes, hierro, zinc y magnesio.

## INGREDIENTES

- 1 taza de cereal Chex de trigo
- 1 taza de cereal Kix
- 1 taza de hojuelas de coco sin azúcar
- ½ taza de pasas
- ½ taza de chispas de chocolate amargo
- ½ taza de semillas de calabaza

## DIRECCIONES

- Combine todos los ingredientes en un tazón. Guárdelo en un recipiente sellado por hasta una semana.

Nutrition Facts	
10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/4 cup (57g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>250</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 14g	<b>18%</b>
Saturated Fat 9g	<b>45%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 70mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 35g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 16g	
Includes 5g Added Sugars	<b>10%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 53mg	4%
Iron 7mg	40%
Potassium 383mg	8%

\*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.



### FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT  
[chefsfa.org/recipes](https://chefsfa.org/recipes)



[www.chefsfa.org](http://www.chefsfa.org)  
5200 Historic Old Hwy 90  
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education  
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades..



Supplemental  
Nutrition  
Assistance  
Program