

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	
Serving size	1/4 cup (57g)
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 16g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 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



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