

Trail mix (Mezcla de frutas secas y semillas)

Preparación: 5 min
Rinde 6-7 tazas

Ingredientes

- 2 tazas de cereales de grano entero (ejemplos: Cheerios, Wheat Chex, Kix, Oatmeal Squares)
- 1 taza de nueces (como almendras, cacahuates, marañones o nueces)
- 1 taza de pasas o arándanos secos
- 2 tazas de palomitas de maíz o 1 taza de pretzels o ambos

Opcional:

- 1/2 taza de mini chispas de chocolate o M&M's
- 1/2 taza de semillas de girasol o semillas de calabaza

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Mezcle los ingredientes de su elección en un tazón pequeño.
2. Almacenar a temperatura ambiente en un recipiente.
3. ¡Disfrute!



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.