

Sweet and Salty Trail Mix

4 Servings

Ingredients

- 1 cup cereal with dried fruit
- 1 cup **Chex** cereal
- 1 cup **Cherrios** cereal
- ¼ cup raisins
- ¼ cup peanuts
- ¼ cup shredded coconut



Nutrition Information

Serving Size: ¾ cup

Calories: 210
Total Fat: 8g
Saturated Fat: 2.5g
Protein: 5g
Sodium: 150mg
Carbohydrates: 32g
Fiber: 2g

Instructions

1. Mix cereals together in a large bowl.
2. Add raisins, peanuts, coconut; mix well.
3. Eat it dry or with milk.

Mezcla de Granos y Semillas Dulces y Saladas

4 Porciones

Ingredientes

- 1 taza cereal con fruta seca
- 1 taza cereal tipo “chex”
- 1 taza cereal estilo “Cheerios”
- 1/4 taza pasitas
- 1/4 taza cacahuates/maní
- 1/4 taza coco rallado



Preparación

1. Mezcle los cereales en un recipiente grande.
2. Agregue las pasitas, cacahuates, y coco, mezcle bien.
3. Cómalo seco o con leche.

Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¾ taza

Calorías: 210
Grasa Total: 8g
Grasa Saturada: 2.5g
Proteína: 5g
Sodio: 150mg
Carbohidratos: 32g
Fibra: 2g

