

Mezcla De Nueces y Frutos Secos (Trail Mix)

Para 14 porciones de ½ taza cada una

2 tazas de frutos secos, picados (al menos 3 variedades)*

1 taza de nueces**

2 tazas de pretzels

2 tazas de granolao cereal bajo en grasa

* Frutos secos: dátiles, higos, ciruelas, pasitas, manzanas, duraznos, arándanos (cranberries), plátanos, mangos

** Nueces: almendras, cacahuates, cashews, semillas de girasol, nuecas, pistaches

Combine todos los ingredients en un recipiente.

Ponga porciones de ½ taza en bolsas individuales. Disfrute como bocadillo o postre.

Fuente: Power Play! Trail Mix, Public Health Institute, 2003

Para más recetas con frutos secos, visite: www.campeonesdelcambio.net



Mezcla De Nueces y Frutos Secos (Trail Mix)

Para 14 porciones de ½ taza cada una

2 tazas de frutos secos, picados (al menos 3 variedades)*

1 taza de nueces**

2 tazas de pretzels

2 tazas de granolao cereal bajo en grasa

* Frutos secos: dátiles, higos, ciruelas, pasitas, manzanas, duraznos, arándanos (cranberries), plátanos, mangos

** Nueces: almendras, cacahuates, cashews, semillas de girasol, nuecas, pistaches

Combine todos los ingredients en un recipiente.

Ponga porciones de ½ taza en bolsas individuales. Disfrute como bocadillo o postre.

Fuente: Power Play! Trail Mix, Public Health Institute, 2003

Para más recetas con frutos secos, visite: www.campeonesdelcambio.net



Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Mezcla De Nueces y Frutos Secos (Trail Mix)

Para 14 porciones de ½ taza cada una

2 tazas de frutos secos, picados (al menos 3 variedades)*

1 taza de nueces**

2 tazas de pretzels

2 tazas de granolao cereal bajo en grasa

* Frutos secos: dátiles, higos, ciruelas, pasitas, manzanas, duraznos, arándanos (cranberries), plátanos, mangos

** Nueces: almendras, cacahuates, cashews, semillas de girasol, nuecas, pistaches

Combine todos los ingredients en un recipiente.

Ponga porciones de ½ taza en bolsas individuales. Disfrute como bocadillo o postre.

Fuente: Power Play! Trail Mix, Public Health Institute, 2003

Para más recetas con frutos secos, visite: www.campeonesdelcambio.net



Mezcla De Nueces y Frutos Secos (Trail Mix)

Para 14 porciones de ½ taza cada una

2 tazas de frutos secos, picados (al menos 3 variedades)*

1 taza de nueces**

2 tazas de pretzels

2 tazas de granolao cereal bajo en grasa

* Frutos secos: dátiles, higos, ciruelas, pasitas, manzanas, duraznos, arándanos (cranberries), plátanos, mangos

** Nueces: almendras, cacahuates, cashews, semillas de girasol, nuecas, pistaches

Combine todos los ingredients en un recipiente.

Ponga porciones de ½ taza en bolsas individuales. Disfrute como bocadillo o postre.

Fuente: Power Play! Trail Mix, Public Health Institute, 2003

Para más recetas con frutos secos, visite: www.campeonesdelcambio.net

Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.

