

Bocadillo energizante

Rinde: 8 porciones de ½ taza cada una

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 1 taza de cereal Kix™
- 1 taza de cereal Chex™
- 1 taza de cereal Frosted Miniwheats™
- 1 taza de pasas

Preparación

1. Coloque los cereales y las pasas en un tazón y mézclelos.
2. Vacíe ½ taza de la mezcla en una bolsita para el camino

¡Coma bien: La mitad de granos que sean granos integrales!

¡Sea Creativa!

Pruebe a usar Cheerios™ y otros cereales aprobados por WIC.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (33g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 110 **Calories from Fat** 0

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 65mg **3%**

Total Carbohydrate 26g **9%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 16g

Protein 2g

