



Mezcla para merendar por el camino sin contenido de frutos secos (almendras, nueces, cacahuetes)

Numero de raciones: 5

Tamaño de raciones: ½ taza

Equipo:

Ninguno

Ingredientes:

- 2 tazas de su “Go” cereal favorito sin nueces almendras etc.* (Wheat Chex, Heart to Heart, Cheerios, Quaker Oatmeal Squares, etc.)
- ¼ taza frutas secas (pasas, craisins, pedazos de plátano, albaricoque seco, etc.)
- ¼ taza semillas de girasol tostadas sin sal o pepitas

*Cereales “Go” contienen 3 gramos o más de fibra y 9 gramos o menos de azúcar.

Direcciones:

Mescla los ingredientes y disfrute!

Raciones de MiPlato: ½ ración de granos, ½ ración de proteína

Ejercicio: Juegue afuera con sus amigos o familia. Jueguen un juego divertido como caminar, montar bicicletas ir a el parque o otros. Use su creatividad! ¿Cuál es tu actividad física favorita?

Reflexión: Esta deliciosa comida contiene fibra que te mantiene satisfecho, y proteína que ayuda formar músculos.

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración ½ taza

Raciones 5

Cantidad por Ración

Calorías 186

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 5g		8%
Grasa Saturada 1g		5%
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 2g		
Grasa Monoinsaturada 3g		
Colesterol 0mg		0%
Potasio 461mg		13%
Sodio 216 mg		9%
Carbohidrato Total 27g		9%
Fibra Dietética 8g		32%
Azucares 5g		
Proteínas 9g		18%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutricion analisis con

<https://www.supertracker.usda.gov>

Preparar con Wheat Chex, raisins and sunflower seeds.