

Energy Trail Mix

8 Servings

Ingredients

- 1 cup dried **apricots**, chopped
- 1 cup dried **cranberries**
- 1 cup **walnuts**, chopped
- $\frac{3}{4}$ cup **pumpkin seeds**
- $\frac{3}{4}$ cup **sunflower seeds**
- $1\frac{1}{2}$ cups **Chex cereal**
- 1 tsp **cinnamon**



Nutrition Information

Serving Size: $\frac{3}{4}$ cup

Calories: 360
Total Fat: 23g
Saturated Fat: 2.5g
Protein: 10g
Sodium: 45mg
Carbohydrates: 37g
Fiber: 5g

Instructions

1. Mix apricots, cranberries, walnuts, seeds, and cereal in a bowl.
2. Sprinkle some of the cinnamon and stir. Repeat until all is covered.
3. Divide trail mix into 8 baggies.

Mezcla de Cereales y Semillas

8 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **albaricoques secos**, picados
- 1 taza de **arándanos secos**
- 1 taza de **nueces**, picadas
- $\frac{3}{4}$ taza de **semillas de calabaza**
- $\frac{3}{4}$ taza de **semillas de girasol**
- $1\frac{1}{2}$ tazas de **cereal Chex**
- 1 cucharadita de **canela en polvo**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: $\frac{3}{4}$ taza

Calorías: 360
Grasa Total: 23g
Grasa Saturada: 2.5g
Proteína: 10g
Sodio: 45mg
Carbohidratos: 37g
Fibra: 5g

Preparación

1. Mezcle bien todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Divida la mezcla en 8 bolsas plásticas pequeñas.