

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**



Instructions

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

Nutrition Information

Serving Size: ¾ cup

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

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