

# Mezcla de Frutos Secos Dulces y Salados

**Sirve:** 10 Porciones

Añada variedad a su merienda con esta mezcla de cereales crujientes de maíz y avena y pasas esponjadas. Esta mezcla de frutos secos se puede comer a donde quiera que vaya como una merienda rápida y fácil.

## Ingredientes

- 1 1/2 tazas** cereal avena en círculos
- 1 1/2 tazas** cereal de maíz en cuadrados
- 1/2 taza** almendras enteras (picadas)
- 1/2 taza** pasas
- 1/2 taza** "pretzel" pequeños
- 1/2 taza** chispas de chocolate

## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Almacene en un recipiente hermético o bolsa de plástico resellable.

## Notas

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorías	50	
Grasa total	5 g	
Proteínas	3 g	
Carbohidrato	22 g	
Fibra dietética	1 g	
Grasa saturada	2 g	
Sodio	90 mg	

Recomendación: La mezcla de frutos secos se puede comer como un merienda rápida y fácil. O también puede poner unas cucharadas de la mezcla de frutos secos en su yogur preferido y así hacer una comida ligera o un desayuno fácil.

Receta agregada de [Food.com](https://www.food.com)