Cctel de Frutos Secos para los Amigos

Makes: 16 or 64 servings

	16 Servings		64 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Cereal Chex ® integral		3 tzas		12 tzas
Cereal Cheerios ®		3 tzas		12 tzas
Pasas (opcional)		2/3 tza		2 2/3 tzas
Albaricoques, secos, picados (opcional)		1/3 tza		1 1/3 tza
Cereal Kix ®		3 tzas		12 tzas
Almendras, nueces, o pistacho finamente picados (opcional)		2/3 tza		2 2/3 tzas
Fruto seco de soja (solamente para niños de 6 años y mayores, opcional)		2 2/3 tzas		10 2/3 tzas
Pretzels (solamente para niños de 5 años o mayores)		2 2/3 tzas		10 2/3 tzas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**95**	
Total Fat	1 g	
Protein	2 g	
Carbohydrates	23 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	139 mg	

Directions

1. Mezcle los cereales, la fruta seca y las semillas picadas.
2. Sírvalo en bolsitas plásticas que pueda volver a sellar o en vasos de plásticos.

Notes

Sugerencias para servir: El cóctel de frutos secos es una manera divertida de involucrar a los niños a preparar su propia merienda. Permítales sacar sus propias porciones con una cuchara sopera o cuchara servidora. Deles una gran variedad de opciones saludables para escoger y que así puedan diseñar su propio cóctel. El saber que hicieron la merienda ellos mismos, les motivará más a comérsela.