

# Mezcla para Fiesta

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

- 1 **taza** cereal con fruta (hojuelas con pasas)
- 1 **taza** cereal de salvado tipo “chex”
- 1 **taza** cereal estilo “Cheerios”
- 1/4 **taza** pasitas
- 1/4 **taza** cacahuates
- 1/4 **taza** coco rallado

## Preparación

1. Mezcle los cereales en un recipiente grande.
2. Agregue las pasitas, cacahuates, y coco, mezcle bien.
3. Coma simple o con leche.

## Notas

Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictorial Recipes Lynn Myers Steele, 2000 Oregon Family Nutrition Program

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>210</b>
<b>Grasa total</b>	<b>9 g</b>
Grasa saturada	4 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>150 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>32 g</b>
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	