

Mezcla para Fiesta

Rinde 4 porciones

Ingredientes

1 taza	cereal con fruta
1 taza	cereal tipo "chex"
1 taza	cereal estilo "Cheerios"
1/4 taza	pasitas
1/4 taza	cacahuates
1/4 taza	coco rallado

Instrucciones

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

Precio

Por receta: \$2.10

Por servido: \$0.52

Fuente

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

Datos de Nutrición		
Tamaño por Ración 1/4 de receta (49g)		
Raciones por Envase 4		
Cantidad por Ración		
Calorías 210	Calorías de Grasa 80	
% Valor Diario*		
Grasa Total 9g	14%	
Grasa Saturada 4g	20%	
Grasa Trans 0g		
Colesterol 0mg	0%	
Sodio 150mg	6%	
Carbohidrato Total 32g	11%	
Fibra Dietética 4g	16%	
Azúcares 11g		
Proteínas 5g		
Vitamina A 10%	Vitamina C 6%	
Calcio 6%	Hierro 35%	
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.		
Calorías: 2,000 2,500		
Grasa Total	Menos de 65g 80g	
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g	
Colesterol	Menos de 300mg 300mg	
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg	
Carbohidrato Total	300g 375g	
Fibra Dietética	25g 30g	
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidrato 4	Proteína 4