

# Bocadillos de Palomitas de Maíz

Rinde 2 porciones

## Ingredientes

2 cucharadas	margarina (o mantequilla derretida)
5 tazas	palomitas de maíz
3/4 tazas	pasas
1 taza	copos de cereal de trigo
1 cucharada	azúcar (azúcar)
1 1/2 cucharadita	canela

## Instrucciones

1. Palomitas de maíz.
2. Mezcle las palomitas de maíz, las uvas y el cereal en un tazón grande.
3. Mezcle el azúcar y la canela en un plato pequeño.
4. Rocíe la mezcla con la margarina o la mantequilla derretida.
5. Agregue la mezcla de azúcar y canela.
6. Sacuda o revuelva hasta que todos los ingredientes queden distribuidos uniformemente.

## Precio

Por receta: \$1.87

Por servido: \$0.93

## Fuente

Montana State University Extension, Nutrition Education Programs, [Buy Better. Eat Better. recipes](#)

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 de receta  
(129g)  
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 480	<b>Calorías de Grasa</b> 120
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 13g	<b>20%</b>
Grasa Saturada 2.5g	<b>13%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 93g	<b>31%</b>
Fibra Dietética 9g	<b>36%</b>
Azúcares 44g	
<b>Proteínas</b> 8g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 2%
Calcio 8%	• Hierro 15%
*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 necesita.	
	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