



Merienda de frutas secas y cereales

El cereal no es solo para el desayuno. Esta mezcla crujiente de cereales y frutas secas es una merienda rica en grano integral y divertida.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

1 taza + 2 cucharadas de manzana, deshidratada, en rebanadas o aros, humedad regular, cortada en trocitos de ½" (vea las notas)

1 taza + 2 cucharadas de cerezas rojas, agrias, deshidratadas, enteras, sin semillas (vea las notas)

1½ tazas (3 oz) de cereal de trigo triturado (*shredded wheat*), azucarado, tamaño miniatura

3 tazas (1¾ oz) de cereal de avena entera tostada, en forma de O

1½ tazas (3 oz) de cuadrados de cereal multigrano

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle.
3. Sirva 1¼ tazas.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1¼ tazas de merienda de frutas secas y cereales

Nutrientes	Cantidad
Calorías	322
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	154 mg
Carbohidrato total	76 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	75 mg
Hierro	32 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la


INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza de frutas

1¼ onzas equivalentes de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene trigo (cereal).**
- Los cereales deben contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Las frutas secas/deshidratadas acreditan el doble de la cantidad servida.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

