



## 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 3 a 5 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 0 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas

½ onza equivalente de granos 

### ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> <li>Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.</li> </ol>
Manzana, deshidrata, en rebanadas o aros, humedad regular, cortada en trocitos de ½" (vea las notas)	10½ oz	3 tazas + 2 cucharadas	1 lb 5 oz	1 qt + 2¼ tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>En un tazón grande, agregue todos los ingredientes y mezcle.</li> </ol>
Cerezas, rojas agrias, deshidratadas, enteras, sin semilla (vea las notas)	1 lb 2 oz	3 tazas + 2 cucharadas	2 lb 4 oz	1 qt + 2¼ tazas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Cereal de trigo triturado ( <i>shredded wheat</i> ), azucarado, tamaño miniatura	6½ oz	3 tazas + 2 cucharadas	13 oz	1 qt + 2¼ tazas	
Cereal de avena entera tostada, en forma de O	5½ oz	1 qt + 3 tazas	10½ oz	3 qt + 2 tazas	
Cuadrados de cereal multigrano	6½ oz	3 tazas + 2 cucharadas	13 oz	1 qt + 2¼ tazas	
					<b>3</b> Sirva ⅔ taza (cucharón #6) de merienda de frutas secas y cereales.




### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de merienda de frutas secas y cereales

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>188</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>81 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>45 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	14 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	16 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### NOTAS

- **Contiene trigo (cereal).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas/deshidratadas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.
- Si decide hacer la receta sin las frutas secas/deshidratadas, combine los cereales en un tazón, mezcle y sirva ½ taza. Con esta modificación la receta se acredita como ½ onza equivalente de granos.
- Cada cereal debe 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.

### RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 2 lb 14¾ oz	Peso: 5 lb 13½ oz
Rinde: 1 gal ¾ taza de merienda de frutas secas y cereales	Rinde: 2 gal 1½ tazas de merienda de frutas secas y cereales