



## 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

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 0 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{3}{4}$  taza de frutas

1 $\frac{1}{4}$  onzas equivalentes 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, deshidratada, en rebanadas o aros, humedad regular, cortada en trocitos de $\frac{1}{2}$ "	1 lb	1 qt + $\frac{3}{4}$ taza	2 lb	2 qt + $1\frac{1}{2}$ tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>En un tazón extragrande, agregue todos los ingredientes y mezcle.</li> </ol>
Cerezas, rojas agrias, deshidratadas, enteras, sin semillas	1 lb 11 oz	1 qt + $\frac{3}{4}$ taza	3 lb 6 oz	2 qt + $1\frac{1}{2}$ tazas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Cereal de trigo triturado ( <i>shredded wheat</i> ), azucarado, tamaño miniatura	13 oz	1 qt + 2¼ tazas	1 lb 9 oz	3 qt + ½ taza	
Cereal de avena entera tostada, en forma de O	10½ oz	3 qt + 2 tazas	1 lb 5 oz	1 gal + 3 qt	
Cuadrados de cereal multigrano	13 oz	1 qt + 2¼ tazas	1 lb 9 oz	3 qt + ½ taza	
					<b>3</b> Sirva 1¼ tazas de merienda de frutas secas y cereales.




**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1¼ tazas de merienda de frutas secas y cereales

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>322</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>154 mg</b>
<b>Carbhidrato total</b>	<b>76 g</b>
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	75 mg
Hierro	32 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**NOTAS**

- **Contiene trigo (cereal).**
- 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**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 4 lb 15½ oz	Peso: 9 lb 13 oz
Rinde: 1 gal 3 qt 3¼ tazas de merienda de frutas secas y cereales	Rinde: 3 gal 3 qt 2½ tazas de merienda de frutas secas y cereales

