



Alimentándose Inteligentemente
y Manteniéndose Activa Durante el Embarazo

Mezcla 'Trail Mix'

Porciones: 8 (1/2 tazas) porciones

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de galleta "pretzels" pequeñas
- 1 taza de cereal de grano entero como Wheat Chex® or Cheerios®
- 1 taza de cacahuates secos tostados
- 1 taza de uvas secas/pasas

Preparación:

1. Combinar todos los ingredientes en un recipiente grande.
2. Mezclar bien.
3. Guardar en una bolsa de plástico sellable o un recipiente con tapa.

El Trail Mix es una merienda saludable que es fácil de llevarlo con usted. Tres comidas pequeñas y tres meriendas pueden ayudarle a evitar los malestares de la mañana y la acidez estomacal.

Nutrition Facts

Serving Size (45g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 190 **Calories from Fat** 90

% Daily Value*

Total Fat 10g **15%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 110mg **5%**

Total Carbohydrate 25g **8%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 12g

Protein 6g



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION