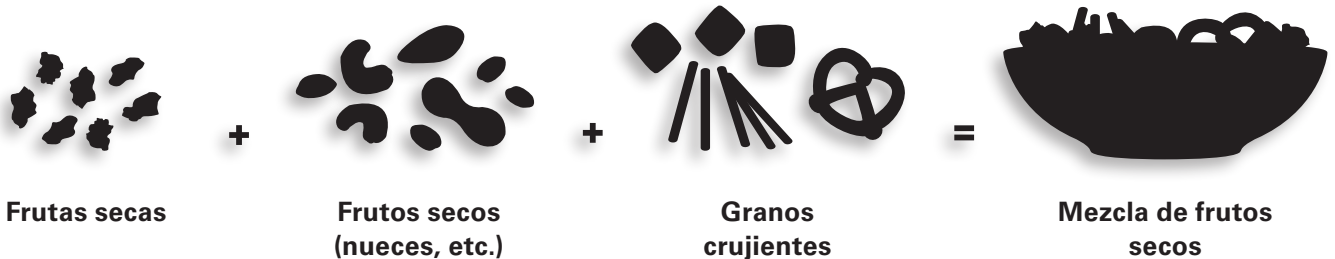


Haga su propia mezcla de frutos secos

Para una merienda saludable llena de nutrientes, ¡hagan su propia mezcla de frutos secos!



Añadan un ingrediente de cada columna para hacer 6 porciones (de ½ taza cada una).

Frutas secas (½ taza)	+	Frutos secos (nueces) (½ taza)	+	Granos crujientes (1 taza)	+	Otros (1 taza en total; no más de ½ taza de chocolate o malvaviscos)
Arándanos rojos		Maníes rostizados sin sal		Granola baja en grasa		Chispas de chocolate blanco u oscuro, algarrobo o caramelo
Rodajas de banana seca		Nueces de la india sin sal		Cuadrados crujientes de cereal de trigo, maíz, arroz o avena enteros		Chispas o pasitas cubiertas de yogur
Rebanadas de mango seco		Semillas de girasol crudas sin sal		Pretzels		Pretzels bajos en sodio o sin sal
Pasitas		Almendras rostizadas sin sal		Palitos de ajonjolí		Frutos secos (nueces, almendras, etc.) o frutas secas cubiertos en chocolate
Jengibre cristalizado		Semillas de soya				Coco rallado sin endulzar
Piña seca		Nueces picadas				Malvaviscos miniatura
Manzana seca						
Papaya seca						

Consejos del Chef:

- Preparen un lote por adelantado y almacénlo en un envase hermético en un lugar fresco y seco.
- Las mezclas de frutos secos pueden tener un alto contenido de calorías, por lo que se le recomienda mantener pequeñas las porciones.
- Empaquen porciones individuales en bolsitas de plástico pequeñas. Es un snack saludable para llevar.