



Frutos secos con palomitas de maíz

Rinde: 7 raciones

Ingredients:

- 1 taza cacahuates
- 1 taza frutas secas mezcladas
- 1 taza chispitas de chocolate
- 4 tazas palomitas de maíz hechas con aire caliente

Atención: ¼ taza granos de maíz = 8 tazas palomitas de maíz

Directions:

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande y coloque en bolsitas plásticas individuales o contenedores reutilizables.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza (80g)
Raciones por Envase 7

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	350	Calorías de Grasa	180
Grasa Total	19g		29%
Grasa Saturada	7g		35%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	5mg		2%
Sodio	20mg		1%
Carbohidrato Total	44g		15%
Fibra Dietética	6g		24%
Azúcares	30g		
Proteínas	8g		
Vitamina A	2%	Vitamina C	2%
Calcio	4%	Hierro	6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

