



SNACKS MIX 'EM UP!

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 1

INGREDIENTS

½ cup popped, light popcorn
1 oz or 15 unsalted, bite-size pretzels (about one handful)
2 tablespoon raisins
2 tablespoon unsalted peanuts
(Or in case of nut allergy, use roasted unsalted soy nuts, sunflower seeds or pumpkin seeds)



PREPARATION

1. Put the ingredients in a sandwich bag or small bowl.
2. Toss gently and enjoy!

Try this! Look for a variety of dried fruits in your store: apples, cranberries, peaches, apricots, pineapple, pears, or bananas.

Your turn: What other dried fruits or nuts might you mix up for a tasty snack mix?

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 288, Total Fat 9g, Carbohydrates 45g, Fiber 4g, Protein 8g, Sodium 431mg, Cholesterol 0mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



SNACKS MIX 'EM UP!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 1

INGREDIENTES

- 1/2 taza o 15 palomitas de maíz light, sin sal
- 1 puño de pretzels
- 2 cucharadas de pasas
- 2 cucharadas de cacahuates sin sal (o en caso de alergia, utilice las nueces de soja sin sal tostado, semillas de girasol o semillas de calabaza)



PREPARACIÓN

1. Pongan los ingredientes en una bolsa de sándwich o recipiente pequeño.
2. Mezcle suavemente y disfrutar!

Prueba esto! Buscar una variedad de frutos secos en su tienda: manzanas, arándanos, melocotones, albaricoques, piña, peras o plátanos.

Tu turno: ¿Qué otros frutos secos o nueces puede usted mezclar para una hacer un sabroso aperitivo?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 288, grasa Total 9g, carbohidratos 45g, proteínas 8g, fibra 4g, colesterol 0mg, sodio mg 431.

FUENTE (O ADAPTADA DE)

CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés