



Tropical Snack Mix

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1/3 cup

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 10

INGREDIENTS

- ¾ cup unsalted cashews, roasted
- 1 ½ cup unsalted almonds, roasted
- ½ cup chopped dates
- ½ cup chopped dried papaya or mango
- 2 tbsp. chopped crystalized ginger
- ¼ cup unsweetened shredded coconut



PREPARATION

1. Toss all the ingredients together in a medium bowl and enjoy!

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 250, Total Fat 17g (Saturated Fat 3g), Carbohydrates 21g, Fiber 4g, Protein 6g, Sodium 7mg, Cholesterol 0mg, Calcium 79mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

The Food Network/foodnetwork.com

Recipe modified by 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.



Mezcla Tropical

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1/3 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 10

INGREDIENTES

- ¾ taza de nueces de la India sin sal, tostadas
- 1 ½ taza de almendras sin sal, tostadas
- ½ taza de dátiles picados
- ½ taza de papaya o mango deshidratado
- 2 cucharadas de jengibre cristalizado picado
- ¼ de taza de coco rallado sin azúcar



PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano y disfrute!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 250, Grasa Total 153g, Carbohidratos 21g, Fibra 6g, Proteína 6g, Sodio 7mg, Colesterol 0mg, Calcio 79mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

The Food Network www.foodnetwork.com

Receta modificada por CHOICES Nutrition Education Program



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés