



TM

www.chefsa.org

PREPARE SU PROPIA MEZCLA DE FRUTOS

10 Porciones • 1 Porción = ¼ taza

INGREDIENTES

- ½ taza de nueces
- ½ taza de almendras
- ¼ de taza de chispas de chocolate oscuro (70% de cacao o superior)
- ¼ taza de semillas de calabaza
- ½ taza de arándanos secos
- ½ taza de albaricoques secos

PREPARACION

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente.
2. Saque porciones de ¼ de taza para aperitivos rápidos.

INFORMACION NUTRICIONAL Tamaño por ración = ¼ de taza (34g); Porciones en la receta = 10; calorías 170; grasa total 11g (17%); grasa saturada 2g (10%); colesterol 0mg (0%); sodio 0mg (0%); carbohidratos totales 14g (5%); fibra dietética 3g (12%); azúcares 10g; proteínas 4g.

Brought to you by Goldsbury Foundation and



© 2016 - 2017 Goldsbury Foundation

Join the movement!



@CHEFSanAntonio

¡Únete al movimiento!