



Mezcla de Bocadillo

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.12

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para mezclar
- Tazón grande

Ingredientes:

- 2 tazas de palomitas
- ¼ taza cacahuates asados
- 2 tazas de cereal chex de maíz
- ½ taza de galleta de nudo (pretzel)
- 1 cucharadita de sazón de (cajun, taco, o ranch)
- 1 cucharadita de polvo de cebolla
- aceite en aerosol para cocinar

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Mezcle las palomitas, las nueces, el cereal, y las galletas de nudo en una soper grande.
3. Roseé ligeramente con líquido pulverizado y rociar con el sazón de cajun y polvo de cebolla.
4. Menear igual para cubrir toda la mezcla. Servir inmediatamente.

Opcional: Para una versión dulce omite los sazones y agregue pasas de uva. Roseé con canela en polvo.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ¼ cup	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de grasa 30
%Valor Diario*	
Grasa total 3.5g	5%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 240mg	10%
Total de carbohidratos 16g	5%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 1g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 4%
Calcio 4%	Hierro 15%