



**A Movernos!**



**EFNEP**

Expanded Food and Nutrition Education Program

## **Bocadillo Energizante**

Rinde: 8 porciones de ½ taza cada una  
Tiempo de preparación: 5 minutos

### ***Ingredientes***

- 1 taza de cereal Kix™
- 1 taza de cereal Chex™
- 1 taza de cereal Frosted Miniwheats™
- 1 taza de pasas

### ***Preparación***

1. Coloque los cereales y las pasas en un tazón y mēzclelos.
2. Vacíe ½ taza de la mezcla en una bolsita para el camino

¡Coma bien: La mitad de granos que sean granos integrales!

*¡Sea Creativa!*

Pruebe a usar Cheerios™ y otros cereales aprobados por WIC.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1/2 cup (33g)

Servings Per Container 8

Amount Per Serving

**Calories 110**      **Calories from Fat 0**

% Daily Value\*

**Total Fat 0g**      **0%**

Saturated Fat 0g      **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg**      **0%**

**Sodium 65mg**      **3%**

**Total Carbohydrate 26g**      **9%**

Dietary Fiber 2g      **8%**

Sugars 16g

**Protein 2g**

