

Trail Mix

Throw a small baggie of this trail mix into your bag before you leave the house so you'll have something healthy to snack on during the day.

What you'll need:

- Large bowl
- Spatula or spoon
- Measuring cups
- Zip-top plastic bag or air-tight container



Ready In: 5 minutes
Serves: 8

Ingredients:

- $\frac{3}{4}$ cup peanuts, unsalted roasted (or substitute with another type of nut such as almonds)
- $\frac{1}{3}$ cup raisins
- 1 $\frac{1}{4}$ cups **Toasty O's Whole Grain Cereal**
- 1 cup pretzels mini
- $\frac{1}{3}$ cup chocolate chips

Instructions:

- 1 In a large bowl, combine peanuts (or another type of nut), raisins, cereal, pretzels, and chocolate chips.
- 2 Place in an air-tight container or zip-top plastic bag. Store in a cool, dry place.



This recipe is:

- High in protein, iron, and fiber
- High in calories - pack $\frac{1}{2}$ cup portions

Recipe: Eatfresh.org | Photo attribution: Eatfresh.org
This institution is an equal opportunity provider.

Mix de Frutos Secos y Cereales

Lleve una bolsita pequeña de esta mezcla de frutos secos y cereales en su bolso antes de salir de casa para tener algo saludable para picar durante el día.

Lo que necesitará:

- Tazón grande
- Espátula o cuchara
- Tazas medidoras
- Bolsa de plástico con cierre hermético o recipiente hermético



Listo En: 5 minutos
Sirve: 8

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de cacahuets, tostados sin sal (o sustituir por otro tipo de nuez como las almendras)
- $\frac{1}{3}$ taza de pasas
- $1 \frac{1}{4}$ tazas de **Toasty O's Whole Grain Cereal** (cereal de trigo integral)
- 1 taza de pretzels mini
- $\frac{1}{3}$ taza de chispas de chocolate

Instrucciones:

1 En un tazón grande, combine los cacahuets (o otro tipo de nuez), las pasas, el cereal, los pretzels, y las chispas de chocolate.

2 Colóquelo en un recipiente hermético o en una bolsa de plástico con zip. Guárdelo en un lugar fresco y seco.



Esta receta es:

- **Alta en proteína, hierro, y fibra**
- **Alta en calorías - empaque porciones de $\frac{1}{2}$ de taza**



Receta: Eatfresh.org | Atribución de foto: Eatfresh.org
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.