



## Merienda de frutas secas y cereales

El cereal no es solo para el desayuno. Esta mezcla crujiente de cereales y frutas secas es una merienda rica en grano integral y divertida.

**Edades:** de 3 a 5 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 0 minutos

### los INGREDIENTES

**¾ taza** de manzana, deshidratada, en rebanadas o aros, humedad regular, cortada en trocitos de ½" (vea las notas)

**¾ taza** de cerezas rojas, agrias, deshidratadas, enteras, sin semillas (vea las notas)

**¾ taza (1½ oz)** de cereal de trigo triturado (*shredded wheat*), azucarado, tamaño miniatura

**1½ tazas (1¼ oz)** de cereal de avena entera tostada, en forma de O

**¾ taza (1½ oz)** de cuadrados de cereal multigrano

### las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle.
3. Sirva ⅔ taza.

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2/3 taza de merienda de frutas secas y cereales

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>188</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>81 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>45 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	14 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	16 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

*Origen:* Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)

la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/2 taza de frutas

1/2 onza equivalente de granos 

los

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene trigo (cereal).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas/deshidratadas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.
- Si decide hacer la receta sin las frutas secas/deshidratadas, combine los cereales en un tazón, mezcle y sirva 1/2 taza. Con esta modificación, la receta se acredita como 1/2 onza equivalente de granos.
- Cada cereal debe contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Las frutas secas/deshidratadas acreditan el doble de la cantidad servida.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.