

Niños Sanos, Familia Sana

Bocadillo de Palomitas



Rinde: 10 porciones de 1 taza cada una

Preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 3 cucharadas de palomitas sin reventar
- 4 tazas de pretzels
- 1 taza de fruta seca (pasas o craisins)
- Opcional: 2 cucharadas de margarina (0 trans fat), derritida

Instrucciones:

- 1) Prepare las palomitas en una máquina para hacer palomitas al aire.
- 2) Mezcle las palomitas, pretzels y fruta seca en una olla.
- 3) Agregue la margarina.
- 4) Ponga una taza de la mezcla en una bolsa para llevar.



Nutrition Facts

Serving Size (21g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 80 Calories from Fat 15

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 65mg 3%

Total Carbohydrate 15g 5%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 6g

Protein 1g

Vitamin A 2% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible