

## CRUNCHY TRAIL MIX



Un snack fácil de preparar, transportar y disfrutar. Rico en fibra y balanceado con el aporte de energía. Inspo de la página de Instagram:

[https://www.instagram.com/reel/C77zhZrvtPq/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/C77zhZrvtPq/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

🕒 10 minutos

🕒 10 minutos

🍴 7.6 tazas

## INGREDIENTES

- 5 cucharadas de nueces mixtas [60 g]
- 1 oz de semillas de pepitoria [28 g] ○ 5 cucharadas de ajonjolí tostado [13 g] ○ 5 cucharadas de chía [35 g]
- 2.5 tazas de poporopos naturales [sin sal] [18 g]
- 1/2 taza de fruta deshidratada [280 g] ○ 20 piezas de pasas [40 g] ○ 4 piezas de dátil seco [34 g]
- 5 cucharadas de nueces mixtas [60 g]
- 1/2 oz de semillas de pepitoria [14 g] ○ 5 cucharaditas de semillas de chía [12 g] ○ 5 cucharadas de ajonjolí tostado [13 g]
- 1/2 taza de fruta deshidratada [280 g] ○ 20 piezas de pasas [40 g] ○ 4 piezas de dátil seco [34 g]
- 3 tazas de poporopos naturales [sin sal] [22 g] ○ 2 onzas de palitos de pretzels [56 g] ○ 1/2 taza de quaker Cereal Corazón [30 g] ○ 1.5 porciones de garbanzos Crispy [59 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes en un plato hondo grande. Recomiendo que se partan por la mitad los palos de pretzel. Puedes utilizar una de las opciones de carbohidratos crunchy o dos. Por ejemplo: poporopos y pretzels, o cereal y garbanzos crispy
- 2º Colocar en un contenedor hermético y reservar a temperatura ambiente. Se pueden preparar porciones de 1 taza en bolsitas ziplock, stasher bags o herméticos más pequeños.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAZA (60 g)	% DDR
ENERGÍA	295 kcal	177 kcal	9 %
GRASA	19 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	249 mg	149 mg	6 %
H. CARBONO	28 g	17 g	6 %
AZÚCARES	6 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	–