

# Mezcla de Cereales y Frutas Secas Hecha en Casa

Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción

1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza proporciona 0.25 onzas de equivalente de granos

NSLP: ½ taza proporciona 0.25 onzas de equivalente de granos

SFSP: ½ taza proporciona 0.25 onzas onzas de equivalente de granos

| Ingredientes                             | 10 Porciones |                   | 20 Porciones |                    |
|--|--------------|-------------------|--------------|--------------------|
|  | Peso         | Medida            | Peso         | Medida             |
| Cereal de grano entero en forma cuadrada |              | 1 cuarto de galón |              | 2 cuartos de galón |
| Cereal de grano entero en forma "O"      |              | 1 cuarto de galón |              | 2 cuartos de galón |
| Cereal de grano entero de arroz inflado  |              | 1 cuarto de galón |              | 2 cuartos de galón |
| Fruta seca de su elección                |              | 1 cuarto de galón |              | 2 cuartos de galón |
| Nueces (opcional)                        |              | 2 tazas           |              | 1 cuarto de galón  |



## Preparación

1. Coloque un tazón de cada ingrediente con una cuchara de servir.
2. Deje que los estudiantes añadan una cucharada de cada ingrediente a una bolsa de plástico u otro recipiente de una porción de 4 a 5 onzas. Agite para mezclar. ¡Disfruten!

CCP: Use guantes para manipular alimentos listos para comer.



| Porción            | Rinde   | Volumen   |
|--------------------|---|---|
| ½ taza por porción | 10 porciones: aprox. 12 onzas<br>20 porciones: aprox. 1 libra y 8 onzas | 10 porciones: aprox. 5 tazas<br>20 porciones: aprox. 10 tazas |

| Nutrientes por Porción |       |                 |        |
|------------------------|-------|-----------------|--------|
| Calorias               | 111   | Sodio           | 90 mg  |
| Grasa Total            | 0.9 g | Carbohidratos   | 26 g   |
| Grasa Saturada         | 0.2 g | Fibra Dietética | 2 g    |
| Colesterol             | 0 g   | Proteínas       | 2 g    |
|                        |       | Vitamina A      | 189 UI |
|                        |       | Vitamina C      | 4 mg   |
|                        |       | Hierro          | 5 mg   |
|                        |       | Calcio          | 45 mg  |

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.