

Una botana llena de energia



Datos de Nutrición

Tamaño de la porción: 6 porciones

Calorias: 165	Fibra: 3 g
Gordura: 10 g	Sodio: 20 mg
Carbohidrato: 17 g	Proteina: 4 g
Colesterol: 0 mg	

Las frutas secas son altas en carbohidratos, usar un poquito , como en esta receta, es una buena manera de agregar un sabor de fruta y endulcar sin agregar demasiados carbohidratos.

Origen: American Diabetes Association

Para más recetas saludables, visite:

<http://www.diabetes.org/mfa-recipes>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios al miembro: 1-888-350-3447

Una botana llena de energia



Ingredientes

- 1 taza de cereal multigrano y tostado
- 3 cucharadas de mini chips de chocolate
- 3/4 taza de almendras
- 1/3 taza de cerezas secas

Direcciones

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Porción de mezcla en porciones de 1/2 taza.