



Mezcla de frutos secos

1 taza de frutos secos; cómprelos crudos y tuéstelos usted

1 taza de semillas; cómprelas crudas y tuéstelas usted

De $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza de frutas deshidratadas

De $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza de cereales secos; lea las etiquetas

De $\frac{1}{2}$ a 1 cucharadita de especias molidas

$\frac{1}{4}$ de taza de ingredientes extra (vea más abajo)

Mezcle los ingredientes y guárdelos en un recipiente para llevar o en envases individuales, listos para comer.

Ideas de frutas deshidratadas: manzanas, chabacanos en trocitos, rodajas de plátano, dátiles en trocitos, bayas de goji, pasas, moras, arándanos, etc.

Ideas de cereal: hojuelas de avena, mijo inflado, arroz inflado, cereales en hojuelas de la marca Uncle Sam o Kashi Mighty bites (lea las etiquetas).

Ideas de especias: canela, jengibre molido, mezcla de especias para pastel de calabaza, combinación de chiles en polvo y canela, 5 especias en polvo, curry dulce o picante en polvo, mezcla de hierbas italianas.

Ingredientes extra: coco, pretzels integrales, minichispas de chocolate negro o semidulce, chispas de chocolate negro endulzado con cereales Sunspire o trocitos de cacao.

