

Do-It-Yourself Trail Mix

A perfect on-the-go (or stay-at-home) snack your kids can help make!



Ingredients:

- 1 cup square-shaped whole-grain cereal
- 1 cup o-shaped whole-grain cereal
- 1 cup puffed whole-grain cereal
- 1 cup dried fruit of your choice
- 1 cup small pretzels
- 1/2 cup small nuts**

Instructions:

1. Wash hands with warm water and soap
2. Set out a bowl of each ingredient with a serving spoon.
3. Let your kids add a spoon of each ingredient to a plastic bag or other container. Shake to mix. Enjoy!

****Peanuts and other small foods that are round are easy for your preschooler to choke on when swallowing them. Have your child eat at the table, or at least while sitting down. Always watch your child while he or she eats.**

This material is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider. Recipe from <https://foodhero.org/recipes/do-it-yourself-trail-mix>

Makes 11 servings

Surtido rico de aficionado

¡Un refrigerio perfecto en movimiento (o casero) que tus niños pueden ayudar a hacer!



Ingredientes:

- 1 taza de cereal de grano entero con forma de cuadrado
- 1 taza de cereal de grano entero con forma de una "o"
- 1 taza de cereal hinchado de grano entero
- 1 taza de fruta deshidratada de tu propia elección
- 1 taza de pretzels pequeños
- 1/2 taza de nueces pequeñas**

**Los cacahuetes y otras comidas pequeñas que son redondas son fáciles para tu preescolar atragantarse con cuando tragándolas. Su niño debe comer a la mesa o por lo menos mientras sentado. Siempre vigila a tus niños cuando él o ella come.

Instrucciones:

1. Lava las manos con agua tibia y jabón
2. Disponte a un bol de cada ingrediente con una cuchara para servir
3. Deja a tus niños añadir una cuchara de cada ingrediente a una bolsa de plástico u otro contenedor. Agítelos para mezclarlos. ¡Diviértete!

Hace 11 porciones

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Receta de <https://foodhero.org/recipes/do-it-yourself-trail-mix>