



# Bolsa de Bocadillo de Galletas

## 4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



Limpiar



Separar



Cocinar



Enfriar

### Ingredientes:

- $\frac{1}{3}$  taza de galletas saladas de queso cheddar integral
- $\frac{1}{3}$  taza de cereal de avena tostado
- $\frac{1}{3}$  taza de pretzels
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de mezcla para aderezo ranch
- Spray para cocinar

### Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque todos los ingredientes en una bolsa de papel o en una bolsa de plástico del tamaño de un sándwich.
3. Rocíe el interior de la bolsa con aceite en aerosol y luego agregue la mezcla de aderezo.
4. Agitar bien y comer.

Rendimiento: 1 porción

Información nutricional para 1 porción: calorías 150, grasa total 4 g, grasa saturada 1 g, colesterol 5 mg, sodio 450 mg, carbohidratos totales 26 g, fibra 0 g, azúcares totales 1 g, incluye 1 g de azúcares añadidos, proteína 4 g, vitamina D 0%, calcio 4%, hierro 20%, potasio 2%

**Para obtener más consejos y recetas saludables, visite: [Food.unl.edu](http://Food.unl.edu)**

UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visite la página [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination).

