

Fiesta Mix

Ingredients

Makes 4 servings

1 cup Cereal with fruit*

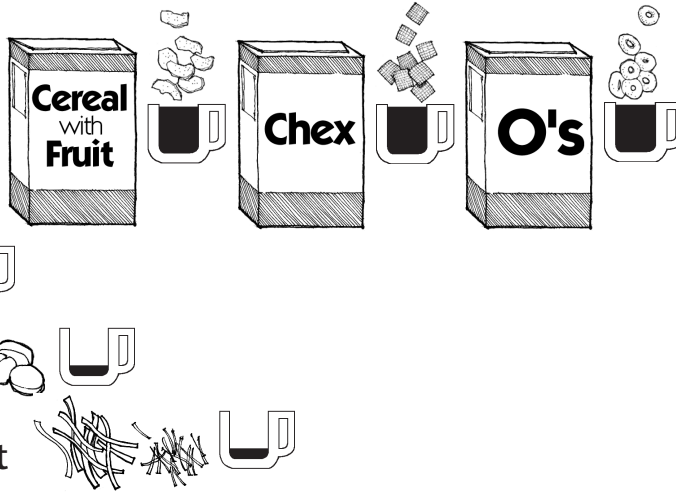
1 cup Chex Cereal*

1 cup O's Cereal*

1/4 cup raisins

1/4 cup peanuts

1/4 cup shredded coconut



*Select your favorite brand of cereal.

<p>1 Mix cereals together in a large bowl.</p>	<p>2 Add raisins, peanuts, and coconut; mix well.</p>
<p>3 Eat it dry or with milk.</p>	<p>Fiesta Mix provides:</p> <p>B VITAMINS Turns food into energy.</p> <p>IRON Makes red blood cells.</p> <p>Carbohydrates Provides energy.</p>

Mezcla de "Fiesta"

Ingredientes

Para 4 porciones

1 taza de cereal "Integral con Fruta"*

1 taza de cereal "Chex"*

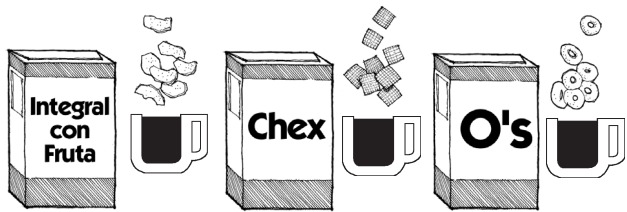
1 taza de cereal "O's"*

¼ taza de uvas pasas 

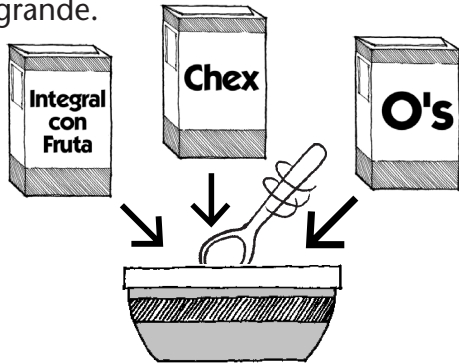
¼ taza de cacahuates 

¼ taza de coco rallado 

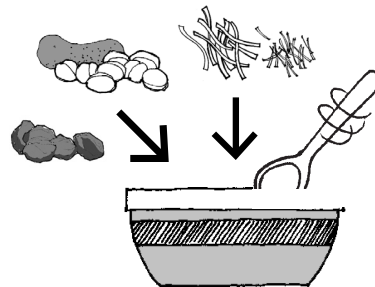
*Seleccione su cereal favorito.



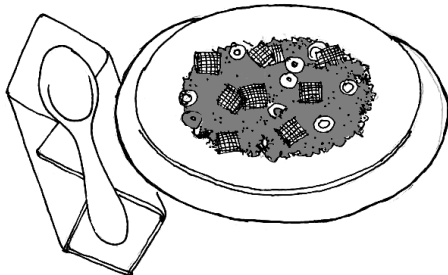
1 Mezcle los cereales en un recipiente grande.



2 Añada las uvas pasas, los cacahuates y el coco; mezcle bien.



3 Cómalo seco o añada leche.



La Mezcla de "Fiesta" nos da:

VITAMINAS B Convierten los alimentos en energía.

HIERRO Produce los glóbulos rojos.

Hidratos de Carbono Dan energía.