



# Trail Mix

Prep time: 3 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 1

Serving size: 1 bag

Cost: \$0.30 per recipe, \$0.30 per serving

## Ingredients

5 mini pretzels

¼ cup whole-grain cereal

1 tablespoon raisins

1 tablespoon sunflower seeds  
or peanuts

## Directions

- 1) Put all ingredients into a small plastic bag.
- 2) Shake it up and take it with you anywhere!

**Try different  
cereals, nuts, seeds,  
and dried fruit  
for a new fun snack  
every time!**

## Nutrition Facts

1 servings per container

**Serving size** 1 bag

Amount per serving

**Calories** 140

% Daily Value\*

**Total Fat** 5g 6%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 50mg 2%

**Total Carbohydrate** 22g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 37mg 2%

Iron 3mg 15%

Potassium 169mg 4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Money-Saving Tip:

Name brands cost more, so choose store brands that provide the same nutrition at a lower cost.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Questions about  
nutrition?**

**Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.  
This institution is an equal opportunity provider.



# Mezcla de frutos secos

Tiempo de preparación: 3 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 1

Tamaño de porción: 1 bolsa

Costo: \$0.30 por receta, \$0.30 por porción

## Ingredientes

5 pretzels mini

¼ taza cereal integral

1 cucharada uvas pasas

1 cucharada semillas de girasol  
o maní

## Preparación

- 1) Pon todos los ingredientes dentro de una bolsa pequeña de plástico.
- 2) ¡Agítala y tráela contigo a cualquier lugar!

¡Prueba con diferentes cereales, nueces y frutas secas para una merienda nueva y divertida cada vez!

## Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 bag

Amount per serving

**Calories 140**

% Daily Value\*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 50mg 2%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 37mg 2%

Iron 3mg 15%

Potassium 169mg 4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Consejo para ahorrar dinero:

Las marcas de fábrica cuestan más. Elija marcas de tienda con la misma nutrición a menos costo.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

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.



# Mix de Nuts

Tempo de preparo: 3 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 1

Tamanho da porção: 1 saquinho

Custo: \$0.30 por receita, \$0.30 por porção

## Ingredientes

5 mini “pretzels”

¼ copo de cereal integral

1 colher de sopa de passas

1 colher de sopa de sementes de girassol ou amendoim

## Modo de Preparo

- 1) Coloque todos os ingredientes em um saco plástico pequeno.
- 2) Agite para misturar e leve com você para qualquer lugar!

**Experimente fazer com cereais, nozes, sementes e frutas secas diferentes para uma nova combinação desse lanche divertido a cada vez!**

## Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 bag

Amount per serving

**Calories 140**

% Daily Value\*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 50mg 2%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 37mg 2%

Iron 3mg 15%

Potassium 169mg 4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Dica para economizar dinheiro:

Produtos de marcas famosas custam mais, então escolha produtos da marca da loja que são igualmente nutritivos por um custo menor.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.