

COMIDA RÁPIDA FAVORITA DE SIEMPRENFORMA



Ingredientes:

- 3 cucharadas soperas de cuadros de cereal, de trigo integral, de maíz o de arroz
- 2 cucharadas soperas de cereal de anillos de avena
- 2 cucharadas soperas de pasas, dátiles o alguna otra fruta seca
- 1 cucharada soperas de cacahuates sin sal

Instrucciones:

- ★ Medir los cereales, la fruta seca y los cacahuates sin sal, en una taza.
- ★ Mezclarlos con cuidado.

Rinde 1 porción

Me pareció que la Comida Rápida Favorita de Siemprenforma tenía un sabor _____

Esta receta es un bocadillo sano para el corazón porque _____
