

## Springtime Cereal

**Makes 2 servings.**  $\frac{1}{2}$  of recipe

**Prep time:** 15 minutes

**Ingredients:**

- $\frac{3}{4}$  cup wheat and barley nugget cereal
- $\frac{1}{4}$  cup bran cereal (100%)
- 2 teaspoons sunflower seeds (toasted)
- 2 teaspoons almonds (toasted, sliced)
- 1 tablespoon raisins
- $\frac{1}{2}$  cup banana (sliced)
- 1 cup strawberries (sliced)
- 1 cup yogurt (raspberry or strawberry, low-fat)



1. Mix the wheat and barley nugget cereal, bran cereal, sunflower seeds, and almonds in a medium bowl.
2. Add the raisins, the bananas, and half the strawberries.
3. Gently stir in the yogurt and divide between two bowls.
4. Scatter the remaining strawberries over the top and enjoy!

*Nutrition information per serving:* Calories 380, Carbohydrate 77 g, Dietary Fiber 11 g, Protein 13 g, Total Fat 5 g, Saturated Fat 1.5 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 10 mg, Sodium 390 mg

---



Adapted from: *US Department of Health and Human Services*  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Cereal de Primavera

**Rinde 2 porciones.**  $\frac{1}{2}$  de receta

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Ingredientes:**

- $\frac{3}{4}$  taza de pepitas de trigo y cebada
- $\frac{1}{4}$  taza de cereal integral (100%)
- 2 cucharaditas semillas de girasol (tostadas)
- 2 cucharaditas de almendras (tostadas, rajadas)
- 1 cucharada de pasas
- $\frac{1}{2}$  taza de plátano (rebanado)
- 1 taza de fresas (rebanadas)
- 1 taza de yogurt (frambuesa o de fresa, bajo en grasa)



1. Mezcle pepitas de trigo y cebada, cereal integral, semillas de girasol y almendras en un tazón mediano.
2. Agregue las pasas, plátano y la mitad de las fresas.
3. Agregue y cuidadosamente mezcle yogurt y divida en dos cazuelas.
4. ¡Distribuya el resto de las fresas por encima y disfrute!

*Información nutricional por porción:* Calorías 380, Carbohidratos 77 g, Fibra Dietética 11 g, Proteínas 13 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1.5 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 10 mg, Sodio 390 mg

---



Adaptación: *Departamento de Salud y Servicios Humanos de Los Estados Unidos.*  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.