

Campfire S'mores Trail Mix

What you need:

- Golden Grahams
- Honey Teddy Grahams
- Chocolate Chips
- Mini-marshmallows



What you will do:

1. Combine Golden Grahams, Teddy Grahams, mini marshmallows, and chocolate chips in a mixing bowl.
2. Stir until evenly combined.
3. Throw a handful or two into a plastic baggie.
4. On the trail, the sugar, carbs, and a little fat give you energy.
5. If you are worried about the chocolate chips melting in the summer heat, swap them out for M&M's.
6. Other options would be to add dry roasted peanuts or pretzels.

Easy and healthy hiking snacks you will love!

- Apples and clementines
- Dried fruit
- Gorp or trail mix
- Pistachios
- Granola bars
- Energy bars
- Squeeze pouches
- Fruit snacks



Fun facts bout trail mix:

- Trail mix can be any type of snack mix, specifically a combination of dried fruit, nuts, and sometimes chocolate, developed as a food to be taken along on hikes.
- Trail mix has been eaten by Native Americans for thousands of years, it originally included buffalo meat.
- In Australia and New Zealand they call trail mix Scroggin.
- Trail mix is also called GORP (Good Old Raisins or Granola, Oats, Raisins, and Peanuts).
- The combination of nuts, raisins, and chocolate as a trail snack dates back to atleast the 1910s, when outdoorsman Horace Kephart recommended it in his popular camping guide.



Fogata Smores Trail Mix

Lo que necesita:

- Grahams dorados
- Miel Teddy Grahams
- Chocolate Chips
- Mini-malvaviscos

Lo que harás:

1. Combine Golden Grahams, Teddy Grahams, mini malvaviscos y chips de chocolate en un tazón de mezcla.
2. Revuelva hasta que se combine uniformemente.
3. Lanza un puñado o dos en una bolsa de plástico.
4. En el camino, el azúcar, los carbohidratos y un poco de grasa te dan energía.
5. Si usted está preocupado por las virutas de chocolate que se derriten en el calor del verano, cámbielos por M&M.
6. Otras opciones serían añadir cacahuetes o galletas saladas.

¡Aperitivos de senderismo fáciles y saludables que te encantarán!

- Manzanas y clementinas
- Fruta seca
- Gorp o mezcla de senderos
- Pistachos
- Bares granola
- Barras de energía
- Exprimir bolsas
- Bocadillos de frutas



Hechos divertidos combaten mezcla de senderos:

- Mezcla de frutos secos puede ser cualquier tipo de mezcla de aperitivos, específicamente una combinación de fruta seca, frutos secos, y a veces chocolate, desarrollado como un alimento a seguir en caminatas.
- Mezcla de frutos secos ha sido comido por los nativos americanos durante miles de años, originalmente incluía carne de búfalo.
- En Australia y Nueva Zelanda llaman mezcla de frutos secos Scroggin.
- Mezcla de frutos secos también se llama GORP (Uvas pasas o granola, avena, pasas, y cacahuetes).
- La combinación de nueces, pasas y chocolate como un bocadillo de rastro se remonta al más al menos la década de 1910, cuando el hombre al aire libre Horace Kephart lo recomendó en su popular guía de camping.

