Conejos ocultos

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

2 tallos de apio

2 ramilletes de coliflor pequeños

2 cucharadas mantequilla de cacahuate

Preparación

1. Lávese las manos; saque los ingredientes y utensilios.
2. Lave los ingredientes.
3. Coloque un pedazo de apio en el centro del plato con el centro hacia arriba.
4. Use el cuchillo para mantequilla para untar la manteca de cacahuate en los bordes superiores.
5. Coloque otro pedazo de apio encima, para formar un tronco.
6. Coloque los ramilletes de coliflor en los extremos del tronco, sujetándolos con el resto de la manteca de cacahuate.
7. Disfrute sus conejos ocultos.

Notas

Adultos: Si esta receta se prepara con pollo, use un cuchillo afilado para cortar los extremos del apio, corte cada tallo de apio y ramillete de coliflor por la mitad.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**100**
Grasa total	**8 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**91 mg**
Total de Carbohidrato	**4 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	17 mg
Hierro	0 mg
Potasio	187 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza
Alimentos que contienen proteínas	1 onza

Eagle Adventure RecipesEagle Adventure TeamChickasaw Nation Get Fresh! Nutrition Education Program