

# Emparedado de Calabaza y Mantequilla de Maní

**Makes:** 2 porciones

La calabaza en esta receta es una buena fuente de vitamina A. La banana en esta receta es una adición saludable al emparedado clasico de mantequilla de maní.

## Ingredients

- 1/2 cup** calabaza enlatada baja en sodio
- 1/2 cup** mantequilla de maní cremosa o crujiente
- 4 slices** pan integral o pan blanco
- 1** banana mediano (rebanado)

## Directions

1. Combine la calabaza y la mantequilla de maní en un recipiente pequeño y mezclelos con un tenedor o cuchara hasta que estén bien unidos.
2. Unte 1 cucharada de mantequilla de maní y calabaza en cada rebanada de pan.
3. En las dos rebanadas de pan de arriba, ponga la banana rebanada
4. Termine con la otra rebanada de pan para hacer el emparedado.

## Notes

Nota: Lo que queda de la mantequilla de mani y calabaza puede ser almacenada en un envase cubierto herméticamente que no este hecho de metal y refirgerado por hasta 5 dias.