

Sándwich de Mantequilla de Maní y Fruta

Sirve: 1 porción

Ingredientes

1 rebanada pan integral

2 cucharadas mantequilla de maní

1/4 manzana (en rebanadas delgadas, también se puede usar banana)

1/8 taza zanahoria, rallada (2 cucharadas, opcional)

Preparación

1. Extienda 2 cucharadas de mantequilla de maní sobre el pan.
2. Encima coloque las rebanadas de fruta.
3. Opcional: Adorne con la zanahoria rallada.

Notas

En lugar de pan integral, pruebe utilizar galletitas graham o enrolle el relleno en una tortilla suave. En lugar de fruta fresca, pruebe piña enlatada, escurrida.

USDA, Food and Nutrition Service (FNS) and Food and Drug Administration, DHHS, The Power of Choice

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	280
Grasa total	17 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	0 mg
Sodio	140 mg
Total de Carbohidrato	23 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	12 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible