



¡A Celebrar! Coma bien y manténgase activo



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Crema de mantequilla de cacahuete para fruta

Fruta

Rinde: 6 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

6 tazas de fruta fresca, lavada como:

rebanadas de manzana	Uvas
plátano en rodajas	fresas
kiwi en rodajas	rebanadas de melón
pera en rodajas	

Preparación:

1. Lave y corte en rebanadas la fruta.
2. Acomode la fruta en un plato alrededor de un tazón pequeño.

Crema

Rinde: 6 porciones de 2 cucharadas cada una

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

½ taza de yogur natural
 1½ cucharadita de vainilla
 1/3 taza de mantequilla de cacahuete

Preparación

1. Combine el yogur, la vainilla y la mantequilla de cacahuete en un tazón.
2. Mezcle bien.
3. Refrigere hasta que vaya a servirla.

Crema

Nutrition Facts

Serving Size 2 tablespoons (34g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat 60**

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 80mg **3%**

Total Carbohydrate 5g **2%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 4g



¡A Celebrar!
Coma bien y manténgase
activo

