

Sándwiches de manzana



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 2
Prep: 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 manzana mediana
- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- 1 cucharada de pasas

PREPARACIÓN

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Corta la manzana por la mitad desde el tallo hacia abajo y coloca cada mitad con el lado cortado hacia abajo en la tabla de cortar. Corta cada mitad en 6 rodajas de media pulgada y retiré el corazón.
3. Unte 1/2 cucharadita de crema de cacahuete en un lado de cada rodaja de manzana.
4. Ponga 4 a 6 pasas encima de la crema de cacahuete en cada rodaja de manzana. Cubra con otra rodaja de manzana, con el lado de la crema de cacahuete hacia abajo. Apriete suavemente.
5. Repite con las rodajas de manzana restantes y sirve.

Notas:

- En la crema de cacahuete espolvoree zanahoria rallada, nueces picadas, semillas o granola en lugar de, o junto con, las pasas.
- Pruebe otras mantequillas de nueces o semillas, tales como almendras, avellana o semilla de girasol.
- Use otras piezas de frutas secas, tales como cerezas o arándanos.



Información Nutricional	
Porción: 1/2 de receta	
Calorías	147
Grasa total	9 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	58 mg
Carbohidratos	16 g
Fibra	3 g
Azúcares	11 g
Proteína	4 g

Fuente de receta: MyPlate
USDA