



Picture by: Pinterest

# EMPAREDADO DE MANZANA & MANTEQUILLA DE MANÍ

¡Haga esta receta cuando este en un apuro para tener una merienda fácil y nutritiva!

\*Tip: Su hijo/a puede ayudar a untar la mantequilla de maní o a hacer las figuras de del centro con el molde de galletas

**Porciones:** 2

**1 Porción:** 1 emparedado de manzana y mantequilla de maní

## LO QUE VA A NECESITAR:

- 1 manzana mediana
- 2 cucharadas de mantequilla de maní sin azúcar\*  
\*(si su hijo/a es alergico a la mantequilla de maní use SunButter)
- Moldes de galleta de cualquier figura

## COSTO APROXIMADO:

- Costo total: \$0.88
- Costo por porción: \$0.44

## INSTRUCCIONES:

1. Corte las manzanas a lo ancho en 4 rodajas con el grosor de 1/2 pulgada.
2. Use el molde de galletas para cortar una forma en el centro de las rodajas.
3. Unte 1 Cda de mantequilla de maní en dos de las rodajas.
4. Coloque una segunda rodaja sobre las que tienen mantequilla de maní.
5. Coloque una segunda rodaja sobre las que tienen mantequilla de maní, sirva inmediatamente.
6. Si no se la come inmediatamente, moje las rodajas de manzana en jugo puro de limón o de naranja y guarde en un contenedor en el refrigerador. Unte la mantequilla de maní justo antes de servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Calorías: 145 Cal
- Carbohidratos: 14 g
- Proteína: 4 g