



Picture by: Bellamy's Organic Foods

# TOSTADAS DE OSO

Intente esta receta como una merienda o haga el doble para hacerlo un desayuno

\*Tip: Involucre a su hijo/a en la preparación al pedirles que ellos unten la mantequilla o coloquen los bananos.

Porciones: 2

1 porción: 1 tostada.

## LO QUE VA A NECESITAR:

- 2 rodajas de pan integral
- 1/2 banano/plátano/cambur
- 6 moras secas sin azúcar
- 1 cucharada mantequilla de maní (si su hijo/a es alérgico/a al maní use SunButter).

## COSTO APROXIMADO:

- Costo total: \$0.80
- Costo por porción: \$0.40

## INSTRUCCIONES:

1. Tueste el pan.
2. Por mientras, corte el banano en rodajas. guarde lo que sobre para otras recetas.
3. Unte 1 cucharada de mantequilla de maní en cada tostada de pan.
4. Coloque 1 rodaja de banano en el centro del pan y los otros en las esquinas de arriba.
5. Coloque 1 mora seca en medio de la rodaja de banano de en medio
6. Coloque las otras dos moras entre la rodaja de en medio y las rodajas en la esquina para hacer los ojos del oso.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Calorías: 168 Cal
- Carbohidratos: 28 g
- Proteína: 6 g