



## Bocaditos de Plátanos

**Tiempo de preparación:** 7 minutos

**Costo por porción:** \$0.12

### Lo que necesita:

#### Utensilios:

- Cepillo para verduras (opcional)
- Tabla para cortar y cuchillo
- Cucharas para medir
- Cuchara y cuchillo para untar

#### Ingredientes:

- 3 tallos de apio
- 6 cucharadas de crema de cacahuete cremosa
- 12 pretzels grandes enroscados
- 3 cucharadas de pasas

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Lave el apio con el cepillo para verduras bajo agua fría corriendo.
3. Corte el apio de largo, por la mitad.
4. Rellene el centro de cada palito de apio con una cucharada de crema de cacahuete. Éste es el cuerpo de la mariposa.
5. Agregue dos pretzels para formar las alas de la mariposa.
6. Use pedazos adicionales de pretzels para formar las antenitas y pasas como decoración.

### Variación: (Hormigas en un tronco)

1. Repita los pasos del 1 al 3 para Bocaditos de mariposa
2. Rellene el centro de los palitos de apio con crema de cacahuete.
3. Rocíe las pasas encima.
4. Cubra con plástico para envolver o papel aluminio y póngalos en el refrigerador hasta que los vaya a servir.



### Deanne Garrett

Better Living for Texans  
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension  
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100  
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

#### WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

#### EMAIL:

[deanne.garrett@ag.tamu.edu](mailto:deanne.garrett@ag.tamu.edu)

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 bocado de plátano	
Porciones en el paquete 6	
<b>Cantidad por porción</b>	
Calorías 130	Calorías de grasa 70
%Valor Diario*	
Grasa total 8g	12%
Grasa saturada 1.5g	8%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 150mg	6%
Total de carbohidratos 11g	4%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 6g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 2%	Hierro 4%