



Palitos de Apio Crujientes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Costo por porción: \$0.88

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazón para mezclar
- Tazas para medir
- Cuchara para mezclar
- Tabla para cortar y cuchillo

Ingredientes:

- 3 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- 1 cucharadas de miel
- 1 cucharada de 100% jugo de manzana
- 1 trozo de apio
- 2 tazas de cereal "rice crispies"

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Mezcle la mantequilla de cacahuete, miel, y jugo de manzana en una soperita pequeña.
3. Mezcle hasta que esté suave.
4. Corte trozos de apio en pedacitos delgados, (tamaño 2").
5. Sumerja la punta del apio en la mezcla de mantequilla de cacahuete.
6. Cúbralo con cereal rice crispies. Sirva inmediatamente.



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

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 4 palitos de apio
Porciones en el paquete 2

Cantidad por porción	
Calorías 280	Calorías de grasa 110
%Valor Diario*	
Grasa total 12g	18%
Grasa saturada 2.5g	13%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 290mg	12%
Total de carbohidratos 38g	13%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 15g	
Proteínas 8g	
Vitamina A 30%	Vitamina C 30%
Calcio 2%	Hierro 50%