



Gran-Manzanas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Costo por porción: \$0.49

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara
- Sopera chica
- Tabla para cortar y cuchillo

Ingredientes:

- 3 manzanas rojas medianas
- 6 cucharadas de crema de cacahuete suave
- 1 taza de cereal de granola reducido

Opcional:

- 1 taza de pasas
- 1 taza de cereal reducido en grasa o cereal de nueces de uva

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Corte cada manzana en cuartos y remueva las semillas.
3. Insertar un palillo en el centro de manzana de lado de afuera.
4. Con una espátula, embarre la crema de cacahuete en cada lado cortado de cada cuarto de manzana, usando una cucharadita por cada pedazo de manzana.
5. Sumergir los pedazos de manzana en un plato con granola o cereal baja en grasa o pasas de uva a su gusto.
6. Servir 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 ¼ taza	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por porción	
Calorías 270	Calorías de grasa 80
%Valor Diario*	
Grasa total 9g	14%
Grasa saturada 2g	10%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 115mg	5%
Total de carbohidratos 44g	15%
Fibra dietética 5g	20%
Azúcares 31g	
Proteínas 6g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 4%
Calcio 2%	Hierro 10%