



ANTS ON A LOG

PREP TIME: 3 minutes

SERVING SIZE: 1 celery stick

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 1

INGREDIENTS

- 1 stalk celery, cut in half
- 2 Tbsp. peanut butter
- 1 Tbsp. your choice of toppings
(Ex: raisins, nuts, dried fruit, etc.)

*This snack can be made with a variety of different toppings



PREPARATION

1. Spread one tablespoon of peanut butter on each celery stalk half.
2. Then top peanut butter layer with raisins, nuts or dried fruit and enjoy!

SOURCE

CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

1 servings per container
Serving size 1 celery (99g)

Amount per serving
Calories 220

	% Daily Value*
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D --mcg	--%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 78mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/17

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



HORMIGAS EN UN TRONCO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 3 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 1

INGREDIENTES

- 1 tallo de apio, cortado en la mitad
- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- 1 cucharada de su selección de ingredientes
(Ex: pasas, nueces, otras frutas secas, etc.)

*Este aperitivo se puede hacer con una variedad de diferentes ingredientes.



PREPARACIÓN

1. Extender una cucharada de mantequilla de cacahuete en cada tallo de apio.
2. ¡Entonces, arriba de la mantequilla de cacahuete, añadir las pasas, nueces o frutos secos y disfrutar!

FUENTE

CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 celery (99g)
Amount per serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D --mcg	--%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 78mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés