



BANANA IN A BLANKET

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: 1 blanket

SERVES: 1

INGREDIENTS

- ½ of a (6 inch) whole wheat tortilla
- 1 tablespoon smooth nut butter (like sun butter, peanut butter or almond butter)
- ½ medium banana
- 1 tablespoon whole grain cereal or granola
- 1 teaspoon maple syrup or honey



PREPARATION

1. Lay tortilla on a plate. Spread nut butter evenly on the tortilla. Sprinkle cereal over the peanut butter.
2. Peel and place banana on the tortilla. Drizzle honey or syrup on top of banana. Roll the tortilla and enjoy!

Optional: garnish with more cereal on top.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 230, Total Fat 10g, Carbohydrates 33g, Fiber 4g, Protein 7g, Sodium 220mg, Cholesterol 0mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

fruitsandveggiesmorematters.org

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



PLATANO EN UNA MANTA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 manta

PORCIONES: 1

INGREDIENTES

- ½ (6 pulgadas) tortilla de trigo integral
- 1 cucharada mantequilla de cacahuete reducida de grasa
- ½ plátano mediano
- 1 cucharadita jarabe de arce o miel
- 1 cucharada cereal crujiente de pepita de nuez o granola



PREPARACIÓN

1. Coloque tortilla sobre un plato. Esparcir la mantequilla de cacahuete lisamente sobre la tortilla. Rociar el cereal sobre la mantequilla de cacahuete.
2. Pelar y colocar el plátano sobre la tortilla y enrollar la tortilla. Lloviznar encima con el jarabe de arce o miel.

Opcional: Adornar encima con más cereal

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 230, Grasa Total 10g, Carbohidratos 33g, Fibra 4g, Proteína 7g, Sodio 220mg, Colesterol 0mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

fruitsandveggiesmorematters.org

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés