



FRUITY PEANUT BUTTER PITAS

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: 1 pita half

SERVES: 2

INGREDIENTS

- ¼ cup peanut butter
- 1/4 teaspoon Fruity Peanut Butter Spice Mix (even mixture of ground allspice, cinnamon, and nutmeg)
- 2 whole wheat pita pocket halves
- ½ medium banana, thinly sliced
- ½ cup fruit, thinly sliced (pears, strawberries, apples, raspberries)



PREPARATION

1. In a small bowl, blend the peanut butter and Fruity Peanut Butter Spice.
2. Spread half of the peanut butter inside a pita bread half and fill with half the apples and bananas. Repeat for the other half.

SOURCE

Taste of Home.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1 pita halve
(162g)

Amount per serving
Calories 360

	% Daily Value*
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 47g	17%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 157mg	4%

*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 6/22
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



PITAS DE CREMA DE CACAHUATE AFRUTADAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 mitad de pita

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- ¼ taza de mantequilla de maní
- 1/4 cucharadita de mezcla de especias de mantequilla de maní con sabor a fruta (mezcla uniforme de pimienta de Jamaica molida, canela, nuez moscada)
- 2 mitades de pan pita de trigo integral
- ½ plátano mediano, en rodajas finas
- ½ taza de fruta, en rodajas finas (peras, fresas, manzanas, frambuesas)



PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño, mezcle la mantequilla de maní y la especia de mantequilla de maní con sabor a fruta.
2. Extienda la mitad de la mantequilla de maní dentro de una mitad de pan de pita y rellene con la mitad de las manzanas y los plátanos. Repita para la otra mitad.

FUENTE

Taste of Home.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

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

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

2 servings per container	
Serving size	1 pita halve (162g)
Amount per serving	
Calories	360
% Daily Value*	
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 47g	17%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 157mg	4%

*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 6/22

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés