



RAINBOW WAFFLE

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1 waffle

SERVES: 2

INGREDIENTS

- 1 whole wheat-waffles, toasted
- 1 tablespoons peanut butter
- 2 slices of banana, for clouds
- 1 tablespoons strawberries, sliced
- 1 tablespoons mango, sliced
- 1 tablespoons blueberries
- (Optional fruit toppings Red: strawberries, raspberries, or cherries. Orange: peaches, mango, pineapple, or oranges. Green: grapes, or kiwi. Blue/Purple: blueberries or blackberries.)



PREPARATION

1. Toast waffle according to package directions. Then let them cool for 1-2 minutes.
2. Cut the bottom two rows of the waffles to create a semi-circle.
3. Spread peanut butter between the two waffles.
4. Place the banana slices in the corner of the waffle for the clouds
5. Add 3 or 4 layers of fruit, arranged in the rainbow shape, and enjoy!

SOURCE

Helloyummy.co

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

1 servings per container
Serving size 1 Rainbow Waffle

Amount per serving

Calories **190**

% Daily Value*

Total Fat 10g **13%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 260mg **11%**

Total Carbohydrate 24g **9%**

Dietary Fiber 2g **7%**

Total Sugars 8g

Includes 1g Added Sugars **2%**

Protein 6g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 112mg **8%**

Iron 3mg **15%**

Potassium 240mg **6%**

*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



GOFRE ARCOIRIS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 mitad de pita

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

1 waffles integrales, tostados

1 cucharadas de canela

2 rebanadas de plátano, para las nubes

1 cucharadas de fresas, en rodajas

1 cucharadas de mango, en rodajas

1 cucharadas de arándanos

(Aderezos de frutas opcionales Rojo: fresas, frambuesas o cerezas.

Naranja: duraznos, mango, piña o naranjas. Verde: uvas o kiwi. Azul/morado: arándanos o moras.)



PREPARACIÓN

1. Tueste el waffle según las instrucciones del paquete. Luego déjelos enfriar durante 1-2 minutos.
2. Corta las dos filas inferiores de los waffles para crear un semicírculo.
3. Unte la mantequilla de maní entre los dos waffles.
4. Coloca las rodajas de plátano en la esquina del waffle para las nubes.
5. Agregue 3 o 4 capas de frutas, dispuestas en forma de arcoíris, ¡y disfrute!

FUENTE

Helloyummy.co

Receta modificada por 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 Rainbow Waffle

Amount per serving
Calories 190

% Daily Value*

Total Fat 10g 13%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 260mg 11%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 8g

Includes 1g Added Sugars 2%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 112mg 8%

Iron 3mg 15%

Potassium 240mg 6%

*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