

PEANUT BUTTER & JELLY SANDWICH ON A STICK

SERVES 4

INGREDIENTS:

Bread of choice (whole wheat, whole grain)

Peanut, almond, or sunflower butter

Jelly (reduced sugar)

Raspberries

Grapes

Cheese of choice (plain Havarti)



NUTRITION FACTS PER SERVING:

Calories 331; Sodium 462mg; Total Fat 13g;
Carbohydrates 37g; Sugars 12g; Protein 12g

DIRECTIONS:

1. Make a peanut butter and jelly sandwich and cut into small squares. Skewer raspberries, grapes, and cheese in between the mini sandwiches on a bamboo skewer.



SÁNDWICH EN PALO MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA

INGREDIENTES:

Pan de elección (integral, grano entero)

Mantequilla de maní, almendra, o girasol

Mermelada (azúcar reducida)

Frambuesas

Uvas

Queso de elección (Havarti llano)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Calorías 311; Grasa Total 13g; Sodio 462mg;
Carbohidratos 37g; Azúcares 12g; Proteína 12g

INSTRUCCIONES:

1. Haga un sándwich de mantequilla de maní y mermelada y córtelo en cuadros pequeños. En una brocheta de bambú ensarte frambuesas, uvas y queso entre los mini sandwiches.

