DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

Coma bien • Manténgase activo®

¡A celebrar!
Coma bien y manténgase activo

Plátanos con mantequilla de cacahuate

Rinde: 14 porciones de 1 pulgada cada una
Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

2 plátanos sin cáscara
½ taza de mantequilla de cacahuate
¼ taza de nueces trituradas

Preparación

1. Unte cada plátano por fuera con la mantequilla de cacahuate.
2. Pase los plátanos en rodajas de una pulgada.
3. Corte los plátanos en rodajas de una pulgada.
4. Guarde en el refrigerador o congelador hasta antes de server.

¡Sea creativa!
Pase los plátanos sobre coco rayado o cereal triturado.

Nutrition Facts
Serving Size 2, 1-inch pieces (61g)
Servings Per Container 7

Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 85mg	**4%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 7g	
Protein 6g	

¡Coma bien: Coma más frutas!

Materiales proporcionados por la Universidad de Arkansas, División de Agricultura Servicio de Extensión Cooperativa

Universidad de Arkansas, Estados Unidos Departamento de Agricultura, los gobiernos del Condado de cooperación
La Extensión del Servicio Cooperativo de Arkansas, ofrece estos programas para todas las personas elegibles sin importar raza, color, nacionalidad, religión, genero, edad, discapacidad, estado civil o estado veterano o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador con AcciónAfirmativa/ Oportunidad igual para todos.