

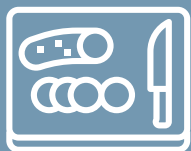
# Galletas De Plátano



## 4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



**Limpiar**



**Separar**



**Cocinar**



**Enfriar**

### Ingredientes:

- 2 cuadrados de galletas graham
- 1 cucharada de mantequilla de maní (o tu mantequilla de nueces favorita)
- ½ de un plátano, frotado suavemente con agua corriente fría

### Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Unte la mantequilla de maní en los cuadrados de galletas graham.
3. Pelar y cortar el plátano en rodajas.
4. Coloque las rodajas de plátano encima de la mantequilla de maní. ¡Disfrutar!

Rendimiento: 1 porción

Información nutricional para 1 porción: calorías 160, grasa total 9 g, grasa saturada 2 g, colesterol 0 mg, sodio 85 mg, carbohidratos totales 20 g, fibra 2 g, azúcares totales 10 g, incluye 2 g de azúcares añadidos, proteína 4 g, vitamina D 0%, calcio 2 %, hierro 6%, potasio 6%

**Para obtener más consejos y recetas saludables, visite: [Food.unl.edu](https://www.food.unl.edu)**

UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visite la página [go.unl.edu/nondiscrimination](https://www.go.unl.edu/nondiscrimination).

