

Banana en una Cobija

1 porción

Esta receta para niños incorpora tres grupos de alimentos de MiPlato: Granos, Frutas y Proteínas, ideal para el desayuno o meriendas saludables.



- 1 tortilla de trigo integral (6 pulgadas)
- 1 Cucharada de mantequilla de maní cremosa
- 1 Cucharada de cereal tipo nugget crocante u otra variedad
- 1 plátano, frotado suavemente con agua corriente fría
- 1 cucharadita de miel o sirope de arce (opcional)

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque la tortilla en un plato.
3. Unte la mantequilla de maní uniformemente sobre la tortilla.
4. Espolvorea el cereal sobre la mantequilla de maní.
5. Pele el plátano y colóquelo sobre la tortilla.
6. Rocíe miel o jarabe de arce sobre el plátano (opcional).
7. Enrolla la tortilla.

Información nutricional por porción: Calorías 340, Grasa total 10g, Grasa saturada 2.5g, Colesterol 0mg, Sodio 200mg, Total de carbohidratos 58g, Fibra dietética 4g, Azúcares totales 25g, Proteína 8g, Calcio 4%, Hierro 10%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.