



Sándwiches de mantequilla de maní sin corteza

Porciones: 2 | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo total: 5 minutos

Equipamiento: Rodillo de amasar, taza grande o tazón pequeño (alrededor de 4 pulgadas de ancho)

Utensilios: Cuchillo, tenedor, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

4 rebanadas de pan de trigo integral

4 cucharaditas de mantequilla de maní O mantequilla (de frutos secos o semillas)

1 banana, en rebanadas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas.
2. Con un rodillo de amasar o una taza grande, saque las 4 rebanadas de pan para aplanarlas.
3. Con una taza grande, presione el extremo abierto de la taza en el centro de cada trozo de pan para cortar un círculo.
4. En una rebanada de pan, unte la mantequilla de maní, la mantequilla de frutos secos o la alternativa a la mantequilla de frutos secos.
5. Coloque las rebanadas de banana sobre la mantequilla de maní en el centro del pan.
6. Cubra la banana con el otro círculo de pan.
7. Pellizque los bordes del pan para unirlos. Selle los bordes presionando un tenedor sobre el círculo de pan.

Información nutricional:

Calorías 180

Grasas totales 4g

Sodio 190mg

Carbohidratos totales 30g

Proteína 6g