

Frozen Bananas

Makes 12 servings

Ingredients:

4 bananas, peeled and cut into thirds
12 popsicle sticks
1 (12-ounce) bag of semi-sweet chocolate chips
2 cups cereal of choice

1. Line a baking sheet with wax paper.
2. Insert sticks into banana pieces. Place on baking sheet and freeze for 1 hour.
3. Microwave chocolate in a microwave-safe bowl on low for 2 minutes, stirring after 1 minute. Continue until chocolate has melted.
4. Dip frozen bananas in chocolate and roll over cereal.
5. Return bananas to baking sheet and freeze until frozen solid.



Nutrition information per serving: Calories 201, Carbohydrate 32 g, Dietary Fiber 3 g, Calcium 3 mg, Iron 2 mg, Vitamin A 36 mcg, Vitamin C 3 mg, Folate 30 mcg



Adapted from: WIC, Let's Cook with Kids, page 91.
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Platanos Congelados

Rinde 12 porciones

Ingredientes:

4 plátanos, pelados y cortados en pedazos
12 palitos para paletas
1 bolsa (12 onzas) de chispas de chocolate semidulce
2 taza de cereal de su preferencia

1. Recubra una bandeja de hornear con papel encerado.
2. Inserte los palitos en los pedazos de plátano. Coloque en una bandeja de hornear y congele durante 1 hora.
3. Caliente en microondas el chocolate en un tazón adecuado, a temperatura baja durante 2 minutos, meneando después de 1 minuto. Continúe hasta que se derrita el chocolate.
4. Sumerja los plátanos congelados en el chocolate y revuelque sobre el cereal.
5. Coloque de nuevo los plátanos en la bandeja y congele hasta que estén firmes.



Información de Nutrición cada porción: Calorías 201, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 3 g, Calcio 3 mg, Hierro 2 mg, Vitamina A 36 mcg, Vitamina C 3 mg, Folato 30 mcg



Adaptación: WIC, Vamos a Cocinar con los Niños, pagina 91.

Para información, de CalFresh or
Banco de Alimentos llama (805) 238-4664.