

Apple Nachos

Makes 1 servings.

Prep time: 10 minutes

Ingredients:

2 apples of choice

1/3 cup nut butter, melted

Small handful chocolate chips

Small handful shredded coconut

Small handful slivered almonds, granola (optional)

Sprinkle of cinnamon

1. Arrange apple slices on a plate.
2. Melt nut butter in a microwave safe bowl and drizzle over apple slices with a spoon.
3. Sprinkle handful of coconut, chocolate chips, and cinnamon over the plate as topping.

Nutrition information per serving: Calories 357, Carbohydrate 42.9g, Fiber 8g, Protein 8.6g, Total Fat 20g, Saturated Fat 5.6g, Cholesterol 0mg, Sodium 155.5mg



Adapted from simple-veganista.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Apple Nachos

Makes 1 servings.

Prep time: 10 minutes

Ingredients:

2 apples of choice

1/3 cup nut butter, melted

Small handful chocolate chips

Small handful shredded coconut

Small handful slivered almonds, granola (optional)

Sprinkle of cinnamon

1. Arrange apple slices on a plate.
2. Melt nut butter in a microwave safe bowl and drizzle over apple slices with a spoon.
3. Sprinkle handful of coconut, chocolate chips, and cinnamon over the plate as topping.

Nutrition information per serving: Calories 357, Carbohydrate 42.9g, Fiber 8g, Protein 8.6g, Total Fat 20g, Saturated Fat 5.6g, Cholesterol 0mg, Sodium 155.5mg



Adapted from simple-veganista.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Manzana Nachos

Rinde 2 porciones.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

2 manzanas de elección

1/3 taza de mantequilla de nuez, derretida

Pequeño puñado de chips de chocolate

Pequeño puñado de coco rallado

Pequeño puñado de almendras astilladas, granola (opcional)

Espolvorear de canela



1. Coloque las rodajas de manzana en un plato.
2. Derretir la mantequilla de nueces en un tazón seguro de microondas y rociar sobre rodajas de manzana con una cuchara.
3. Espolvoree un puñado de coco, chips de chocolate y canela sobre el plato como cobertura.

Información nutricional por porción: Calorías 357, Carbohidratos 42.9g, Fibra 8g, Proteínas 8.6g, Grasa Total 20g, Grasa Saturada 5.6g, Colesterol 0mg, Sodio 155.5mg



Adaptación de: simply-veganista.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

Manzana Nachos

Rinde 2 porciones.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

2 manzanas de elección

1/3 taza de mantequilla de nuez, derretida

Pequeño puñado de chips de chocolate

Pequeño puñado de coco rallado

Pequeño puñado de almendras astilladas, granola (opcional)

Espolvorear de canela



1. Coloque las rodajas de manzana en un plato.
2. Derretir la mantequilla de nueces en un tazón seguro de microondas y rociar sobre rodajas de manzana con una cuchara.
3. Espolvoree un puñado de coco, chips de chocolate y canela sobre el plato como cobertura.

Información nutricional por porción: Calorías 357, Carbohidratos 42.9g, Fibra 8g, Proteínas 8.6g, Grasa Total 20g, Grasa Saturada 5.6g, Colesterol 0mg, Sodio 155.5mg



Adaptación de: simply-veganista.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.