

Peanut Butter and Banana Bites

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

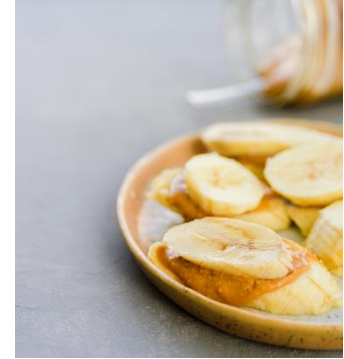
Makes 15 Bites **Total Time:** 10 minutes

Ingredients:

3 bananas

1/3 cup peanut butter

1. Line a cookie sheet with parchment paper.
2. Slice your bananas into ½-inch thick slices.
3. Spread a generous layer of peanut butter onto half of the slices and place them on the cookie sheet.
4. Top each of the peanut butter bananas with another banana slice.
5. Place cookie sheet in the freezer for at least 2 hours.
6. Once frozen, the peanut butter banana bites will not stick together. Place the peanut butter banana bites in a Ziploc bag or a container to save freezer space!



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Bocados de Plátano y Manteca de Cacahuete

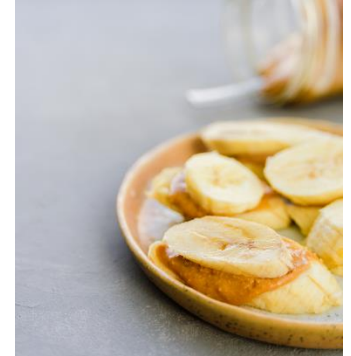
Para más recetas, visite: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 15 piezas **Tiempo de preparación: 10 minutos**

Ingredientes:

3 plátanos

1/3 taza de manteca de cacahuete



1. Cubra una bandeja para hornear galletas con papel pergamino.
2. Corta los plátanos en rodajas de ½ pulgada de grosor.
3. Unte una generosa capa de mantequilla de maní en la mitad de las rebanadas y colóquelas en la bandeja para hornear galletas.
4. Cubra cada uno de los plátanos con mantequilla de maní con otra rodaja de plátano.
5. Coloque la bandeja para hornear galletas en el congelador durante al menos 2 horas.
6. Una vez congeladas, las picaduras de plátano con mantequilla de maní no se pegarán. ¡Coloque las picaduras de plátano con mantequilla de maní en una bolsa Ziploc o en un recipiente para ahorrar espacio en el congelador!



Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.