

Peanut Butter'n Fruit-wich

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

Makes: 1 serving **Total Time:** 5 minutes

Ingredients:

- 1 slice whole wheat bread
- 2 tablespoons peanut butter
- ¼ apple (thinly sliced, can also use banana)
- 1/8 cup carrot, grated (2 tablespoons, optional)



1. Toast bread. Spread 2 tablespoons peanut butter on bread.
2. Place fruit slices on top.
3. Optional: Top with grated carrot



Adapted from: whatscooking.fns.usda.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Sándwich de Mantequilla de Maní y Fruta

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 1 porcion **Tiempo total:** 5 minutos

Ingredientes:

- 1 rebanada pan integral
- 2 cucharadas mantequilla de maní
- ¼ manzana (en rebanadas delgadas, también se puede usar banana)
- 1/8 taza zanahoria, rallada (2 cucharadas, opcional)



1. Pan tostado. Extienda 2 cucharadas de mantequilla de mani sobre el pan.
2. Encima coloque las rebanadas de fruta.
3. Opcional: Adorne con la zanahoria rallada.



Adaptado de: whatscooking.fns.usda.gov
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664