

Dip de Puré de Manzana y Mantequilla de Maní Crujiente

4 Porciones (1/4 taza)

Ingredientes:

- 1/2 taza de puré de manzana
- 1/4 taza de mantequilla de maní extra crujiente
- 1/8 cucharadita de canela molida
- 1/4 taza de granos de girasol tostados secos
- 1/4 taza de pasas o grosellas
- Palitos de apio, zanahorias baby o rebanadas de manzana
- Pretzels de trigo integral o galletas variadas



Preparación:

1. Combinar el puré de manzana, la mantequilla de maní y la canela en un tazón pequeño. Revolver hasta que se mezcle. Agregar los granos de girasol y las pasas.
2. Servir como un dip o salsa para untar.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/4 taza	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración 1/4 taza	
Contenido Calórico 260	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 13g	
Grasa Saturada 2g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	
Sodio 190mg	
Carbhidrato Total 33g	
Fibra Dietética 5g	
Azúcares 7g	
Proteínas 8g	
Vitamina A 130%	Vitamina C 8%
Calcio 4%	Hierro 10%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Source: The J.M. Smucker Company, Jif, <https://www.jif.com/recipes/crunchy-peanut-butter-applesauce-dip-7438>

Dip de Puré de Manzana y Mantequilla de Maní Crujiente

4 Porciones (1/4 taza)

Ingredientes:

- 1/2 taza de puré de manzana
- 1/4 taza de mantequilla de maní extra crujiente
- 1/8 cucharadita de canela molida
- 1/4 taza de granos de girasol tostados secos
- 1/4 taza de pasas o grosellas
- Palitos de apio, zanahorias baby o rebanadas de manzana
- Pretzels de trigo integral o galletas variadas



Preparación:

1. Combinar el puré de manzana, la mantequilla de maní y la canela en un tazón pequeño. Revolver hasta que se mezcle. Agregar los granos de girasol y las pasas.
2. Servir como un dip o salsa para untar.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/4 taza	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración 1/4 taza	
Contenido Calórico 260	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 13g	
Grasa Saturada 2g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	
Sodio 190mg	
Carbhidrato Total 33g	
Fibra Dietética 5g	
Azúcares 7g	
Proteínas 8g	
Vitamina A 130%	Vitamina C 8%
Calcio 4%	Hierro 10%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Source: The J.M. Smucker Company, Jif, <https://www.jif.com/recipes/crunchy-peanut-butter-applesauce-dip-7438>