

Rebanadas de Manzana con Mantequilla de Almendras y Calabaza

Sirves 4

Ingredientes:

Para untar:

- 1/2 taza de puré de calabaza (enlatado o hecho en casa)
- 1/3 taza de mantequilla de almendras (o mantequilla de maní crujiente)
- 2 cucharadas de miel de maple
- 1/8 cucharadita de canela



Rodajas de manzana:

- 24 rebanadas de manzanas golden delicious
- 24 rebanadas de manzanas granny smith

Instrucciones:

1. Mezcle los ingredientes de la salsa.
2. Servir con rodajas de manzana.

Fuente: Hortalizas para una Salud Mejor

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 12 rodajas de manzana 1/4 taza mantequilla	
Raciones por Envase 4	
Contenido Calórico 244	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 13g	
Grasa Saturada 2g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	
Sodio 100mg	
Carbohidrato Total 33g	
Fibra Dietética 7g	
Azúcares 24g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 24mcg RAE	Vitamina C 8mg
Calcio 104mg	Hierro 1mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.	

Rebanadas de Manzana con Mantequilla de Almendras y Calabaza

Sirves 4

Ingredientes:

Para untar:

- 1/2 taza de puré de calabaza (enlatado o hecho en casa)
- 1/3 taza de mantequilla de almendras (o mantequilla de maní crujiente)
- 2 cucharadas de miel de maple
- 1/8 cucharadita de canela



Rodajas de manzana:

- 24 rebanadas de manzanas golden delicious
- 24 rebanadas de manzanas granny smith

Instrucciones:

1. Mezcle los ingredientes de la salsa.
2. Servir con rodajas de manzana.

Fuente: Hortalizas para una Salud Mejor

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 12 rodajas de manzana 1/4 taza mantequilla	
Raciones por Envase 4	
Contenido Calórico 244	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 13g	
Grasa Saturada 2g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	
Sodio 100mg	
Carbohidrato Total 33g	
Fibra Dietética 7g	
Azúcares 24g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 24mcg RAE	Vitamina C 8mg
Calcio 104mg	Hierro 1mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.	



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



Esta institución es un proveedor de oportunidades equitativas.



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



Esta institución es un proveedor de oportunidades equitativas.