



# Mini PB Banana Bites

**Prep time: 3 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 1**

**Serving size: 5 crackers**

**Cost: \$0.59 per recipe, \$0.59 per serving**

## Ingredients

- 1 tablespoon peanut butter  
(or sunflower seed butter)
- 5 whole grain crackers  
(or mini rice cakes)
- ½ banana

## Directions

- 1) Spread a thin layer of peanut butter on each cracker.
  - 2) Cut banana into 5 slices. Place 1 slice on each cracker.
- Enjoy!

## Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>5 crackers</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 115mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 9g	
Includes 1g Added Sugars	<b>2%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 17mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 310mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



**Money-Saving Tip:**  
Peanut butter is a healthy, low-cost source of protein.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Questions about  
nutrition?  
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.  
This institution is an equal opportunity provider.



# Mini Bocados de Banano y Maní

**Tiempo de preparación: 3 minutos**

**Tiempo de cocción: 0 minutos**

**Porciones por receta: 1**

**Tamaño de porción: 5 galletas**

**Costo: \$0.59 por receta, \$0.59 por porción**

## Ingredientes

- 1 cucharada mantequilla de maní (o mantequilla de semilla de girasol)
- 5 galletas integrales (o tortitas de arroz)
- ½ banano

## Preparación

- 1) Esparce una capa delgada de mantequilla de maní en cada galleta.
- 2) Corta el banano en 5 rebanadas. Coloca 1 rebanada en cada galleta. ¡Disfruta!

## Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>5 crackers</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 115mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 9g	
Includes 1g Added Sugars	<b>2%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 17mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 310mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



**Consejo para ahorrar dinero:**  
La mantequilla de maní es una fuente de proteína saludable y de bajo costo.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Canapés de Manteiga de Amendoim e Banana

Tempo de preparação: 3 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 1

Tamanho da porção: 5 biscoitos

Custo: \$0.59 por receita, \$0.59 por porção

## Ingredientes

- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim (ou manteiga de semente de girassol)
- 5 biscoitos integrais (ou mini bolachas de arroz)
- ½ banana

## Modo de Preparo

- 1) Passe uma camada fina de manteiga de amendoim em cada biscoito.
- 2) Corte a banana em 5 rodela. Coloque 1 fatia em cada biscoito. Aproveite!

## Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>5 crackers</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 115mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 9g	
Includes 1g Added Sugars	<b>2%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 17mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 310mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Dica para economizar dinheiro:

A manteiga de amendoim é uma fonte de proteína saudável e de baixo custo.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.