

Mantequilla De Maní



La mantequilla de maní es un excelente alimento básico en la cocina porque se puede utilizar de muchas maneras diferentes. ¡Agregar mantequilla de maní a sus platos puede ser una gran fuente de sabor, proteínas y grasas saludables!

Formas de utilizar la mantequilla de maní:

- Agréguelo a batidos o avena en el desayuno
- Úselo en productos horneados como muffins, galletas y pasteles.
- Úselo sobre tostadas o galletas saladas para un refrigerio rápido.
- Mézclelo con salsa sriracha y vinagre para hacer una salsa cremosa con sabor a nueces para fideos o vegetales.
- Combínelo con yogur griego y miel para una salsa de frutas casera fácil.

¡La mantequilla de maní tiene una larga vida útil!

La mantequilla de maní sin abrir puede conservarse en buen estado en la despensa durante 6 a 9 meses. Una vez abierta, la mantequilla de maní se puede utilizar durante 3 a 4 meses antes de echarse a perder.

Mantequilla De Maní



La mantequilla de maní es un excelente alimento básico en la cocina porque se puede utilizar de muchas maneras diferentes. ¡Agregar mantequilla de maní a sus platos puede ser una gran fuente de sabor, proteínas y grasas saludables!

Formas de utilizar la mantequilla de maní:

- Agréguelo a batidos o avena en el desayuno
- Úselo en productos horneados como muffins, galletas y pasteles.
- Úselo sobre tostadas o galletas saladas para un refrigerio rápido.
- Mézclelo con salsa sriracha y vinagre para hacer una salsa cremosa con sabor a nueces para fideos o vegetales.
- Combínelo con yogur griego y miel para una salsa de frutas casera fácil.

¡La mantequilla de maní tiene una larga vida útil!

La mantequilla de maní sin abrir puede conservarse en buen estado en la despensa durante 6 a 9 meses. Una vez abierta, la mantequilla de maní se puede utilizar durante 3 a 4 meses antes de echarse a perder.

Bolitas de Mantequilla de Maní

Porciones por receta: 25

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tamaño de porción: 2 bolitas

Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes

1 lata (15 onzas) habichuelas blancas, coladas y enjuagadas
1/3 taza miel
1 cucharada vainilla
1 1/4 tazas mantequilla de maní natural
1 1/2 tazas avena de cocción rápida

Preparación

1. Machaque las habichuelas blancas con un tenedor hasta que queden suaves. Añada y mezcle la miel y la vainilla.
2. Agregue la mantequilla de maní y revuelva hasta que esté bien batido.
3. Agregue la avena y mezcle.
4. Utilice una cucharada para sacar la mezcla y forme en bolitas.
5. ¡Sirva y disfrute!



Nutrition Facts

25 servings per container	
Serving size	2 balls
Amount per serving	
Calories	140
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 63mg	2%

*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.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Guarde las bolitas de mantequilla de maní sobrantes en un envase hermético en el refrigerador o congelador.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Bolitas de Mantequilla de Maní

Porciones por receta: 25

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tamaño de porción: 2 bolitas

Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes

1 lata (15 onzas) habichuelas blancas, coladas y enjuagadas
1/3 taza miel
1 cucharada vainilla
1 1/4 tazas mantequilla de maní natural
1 1/2 tazas avena de cocción rápida

Preparación

1. Machaque las habichuelas blancas con un tenedor hasta que queden suaves. Añada y mezcle la miel y la vainilla.
2. Agregue la mantequilla de maní y revuelva hasta que esté bien batido.
3. Agregue la avena y mezcle.
4. Utilice una cucharada para sacar la mezcla y forme en bolitas.
5. ¡Sirva y disfrute!



Nutrition Facts

25 servings per container	
Serving size	2 balls
Amount per serving	
Calories	140
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 63mg	2%

*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.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Guarde las bolitas de mantequilla de maní sobrantes en un envase hermético en el refrigerador o congelador.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.