



Apple Smiles

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 2

Serving size: 3 smiles

Cost: \$1.98 per recipe, \$0.99 per serving

Ingredients

- 1 small apple
- 2 tablespoons peanut butter
(or sunflower seed butter)
- 2 tablespoons raisins

Directions

- 1) Wash, core, and cut apple in half.
- 2) Cut each apple half into 6 slices.
- 3) Spread peanut butter on one side of each apple slice.
- 4) Place 4 or 5 raisins on top of peanut butter on one apple slice. Top with another slice and press together to make one "smile."
- 5) Repeat with the remaining ingredients.

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 3 smiles

Amount per serving
Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 70mg 3%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 15g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 10mg 0%

Iron 1mg 6%

Potassium 157mg 4%

*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:

At the store, compare the prices of different apples and choose those with a lower cost per pound.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



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.



Sonrisas de Manzana

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 2

Tamaño de porción: 3 sonrisas

Costo: \$1.98 por receta, \$0.99 por porción

Ingredientes

- 1 manzana pequeña
- 2 cucharadas mantequilla de maní (o mantequilla de semillas de girasol)
- 2 cucharadas uvas pasas

Preparación

- 1) Lava, quita el corazón y corta la manzana a la mitad.
- 2) Corta cada mitad de manzana en 6 rebanadas.
- 3) Esparce mantequilla de maní sobre un lado de cada manzana.
- 4) Coloca 4 o 5 pasas sobre la mantequilla de maní en una de las rebanadas de manzana. Termina con otra rebanada y presiónalas juntas para hacer una "sonrisa."
- 5) Repita con los ingredientes restantes.

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 3 smiles

Amount per serving

Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 70mg 3%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 15g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 10mg 0%

Iron 1mg 6%

Potassium 157mg 4%

*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:

En la tienda, compare los precios de diferentes manzanas y elija las que tengan un costo menor por libra.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿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.



Sorrisos de Maçã

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 2

Tamanho da porção: 3 sorrisos

Custo: \$1.98 por receita, \$0.99 por porção

Ingredientes

- 1 maçã pequena
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim (ou manteiga de semente de girassol)
- 2 colheres de sopa de passas

Modo de Preparo

- 1) Lave, retire os caroços e corte a maçã ao meio.
- 2) Corte cada metade da maçã em 6 fatias.
- 3) Passe manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de maçã.
- 4) Coloque 4 ou 5 passas em cima da manteiga de amendoim em uma fatia de maçã. Cubra com outra fatia e pressione junto para fazer um 'sorriso'.
- 5) Repita com os ingredientes restantes.

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 3 smiles

Amount per serving

Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 70mg 3%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 15g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 10mg 0%

Iron 1mg 6%

Potassium 157mg 4%

*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:

Esta receita combina frutas com proteínas para um lanche saudável que sustenta.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**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.