



# Bugs on a Log

**Prep time: 3 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 1**

**Serving size: 1 stalk**

**Cost: \$0.50 per recipe, \$0.50 per serving**

## Ingredients

- 1 celery stalk
- 1 tablespoon low-fat cream cheese (or nut butter)
- 1 tablespoon raisins (or sunflower seeds)

## Directions

- 1) Wash and cut the “log” (celery stalk) in half.
- 2) Spread cream cheese or nut butter in the groove of the “log.”
- 3) Dot with “bugs” (raisins or sunflower seeds) and eat!

## Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 stalk</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>70</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 105mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 53mg	<b>4%</b>
Iron 0mg	<b>0%</b>
Potassium 281mg	<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.

This recipe is healthier and cheaper than many pre-packaged snacks.



### Money-Saving Tip:

Pre-cut produce costs more. Save money by cutting up your own fruits and vegetables.

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.



# Hormigas en un Tronco

**Tiempo de preparación: 3 minutos**

**Tiempo de cocción: 0 minutos**

**Porciones por receta: 1**

**Tamaño de porción: 1 tallo**

**Costo: \$0.50 por receta, \$0.50 por porción**

## Ingredientes

- 1 tallo de apio
- 1 cucharada queso crema bajo en grasa (o mantequilla de nueces)
- 1 cucharada uvas pasas (o semillas de girasol)

## Preparación

- 1) Lava y corta el “tronco” (tallo de apio) a la mitad.
- 2) Esparce el queso crema o la mantequilla de maní dentro de la ranura del “tronco.”
- 3) Coloca las “hormigas” (uvas pasas o semillas de girasol) ¡y come!

Esta receta es más saludable y más barata que muchos bocadillos preenvasados.

## Nutrition Facts

1 servings per container

**Serving size** 1 stalk

**Amount per serving**

**Calories** 70

% Daily Value\*

**Total Fat** 2.5g 3%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 10mg 3%

**Sodium** 105mg 5%

**Total Carbohydrate** 11g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 53mg 4%

Iron 0mg 0%

Potassium 281mg 6%

\*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:** Los productos precortados cuestan más. Ahorre dinero cortando sus propias frutas y verduras.

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.



# Insetos no Tronco

**Tempo de preparação: 3 minutos**

**Tempo de cozimento: 0 minutos**

**Porções por receita: 1**

**Tamanho da porção: 1 talo**

**Custo: \$0.50 por receita, \$0.50 por porção**

## Ingredientes

- 1 talo de aipo
- 1 colher de sopa de cream cheese com baixo teor de gordura (ou manteiga de oleaginosas)
- 1 colher de sopa de passas (ou sementes de girassol)

## Modo de Preparo

- 1) Lave e corte o “tronco” (talo de aipo) ao meio.
- 2) Passe cream cheese ou manteiga de amendoim no sulco do “tronco.”
- 3) Salpique com “insetos” (passas ou sementes de girassol) e coma!

## Nutrition Facts

1 servings per container

**Serving size** 1 stalk

Amount per serving

**Calories** 70

% Daily Value\*

**Total Fat** 2.5g 3%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 10mg 3%

**Sodium** 105mg 5%

**Total Carbohydrate** 11g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 53mg 4%

Iron 0mg 0%

Potassium 281mg 6%

\*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.

Essa receita é mais saudável e mais barata do que muitos lanches embalados.



## Dica para economizar dinheiro:

Os vegetais e as frutas pre-cortados custam mais. Economize cortando as frutas e vegetais em casa.

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.