



Peanut Butter Spread

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 2 tablespoons

Cost: \$0.95 per recipe, \$0.11 per serving

Ingredients

½ cup peanut butter

½ cup non fat plain yogurt

1 tablespoon honey

Directions

- 1) Combine all ingredients until smooth.
- 2) Spread on toast, apples, celery, whole wheat crackers, or a bagel.

Try this as an
afternoon snack
to keep you full and
energized.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2 tablespoons

Amount per serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 75mg 3%

Total Carbohydrate 6g 2%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars 4%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 19mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 1mg 0%

*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:

Beans, canned tuna, peanut butter, and eggs are good, low-cost sources of protein.

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.



Mantequilla de Maní para Untar

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 2 cucharadas

Costo: \$0.95 por receta, \$0.11 por porción

Ingredientes

- ½ taza mantequilla de maní
- ½ taza yogurt natural sin grasa
- 1 cucharada miel

Preparación

- 1) Combine todos los ingredientes hasta que esté suave.
- 2) Esparza sobre pan tostado, manzanas, apio, galletas integrales o un bagel.

Intente esto como una merienda en el medio día para mantenerse lleno y con energía!

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	2 tablespoons
Amount per serving	
Calories	100
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 1mg	0%

*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: Las habichuelas, el atún enlatado, la mantequilla de maní y los huevos son fuentes de proteína buena y barata.

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.