



Rice Cake Smiles

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 1

Serving size: 1 smiley face

Cost: \$0.45 per recipe, \$0.45 per serving

Ingredients

- 1 slice of an apple
- 1 tablespoon peanut butter
(or sunflower seed butter)
- 1 rice cake
- 3 raisins

Directions

- 1) Spread nut butter on one side of the rice cake.
- 2) Place a few raisins on top of the nut butter on the rice cake for the eyes and nose. Place an apple slice at the bottom of the rice cake for the smile.

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 smiley face
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 145mg	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:

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.



Tortitas de Arroz Sonrientes

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 1

Tamaño de porción: 1 carita feliz

Costo: \$0.45 por receta, \$0.45 por porción

Ingredientes

- 1 rebanada de manzana
- 1 cucharada mantequilla de maní (o mantequilla de semillas de girasol)
- 1 tortita de arroz
- 3 uvas pasas

Preparación

- 1) Lave, descorazone y corte la manzana en rebanadas.
- 2) Unte mantequilla de nuez en un lado de la tortita de arroz.
- 3) Coloque unas pasas encima de la mantequilla de nuez en la tortita de arroz para los ojos y la nariz. Coloque una rebanada de manzana en el fondo de la tortita de arroz para la sonrisa.
- 4) Repita con los ingredientes restantes.

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 smiley face
Amount per serving	
Calories	140
	<small>% Daily Value*</small>
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 145mg	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:

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.



Sorrisos de Bolacha de Arroz

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 1

Tamanho da porção: 1 sorriso

Custo: \$0.45 por receita, \$0.45 por porção

Ingredientes

- 1 fatia de maçã
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim (ou manteiga de semente de girassol)
- 1 bolacha de arroz
- 3 passas

Modo de Preparo

- 1) Lave, retire os caroços e corte a maçã em fatias.
- 2) Espalhe manteiga de amendoim em um lado da bolacha de arroz.
- 3) Coloque algumas passas em cima da manteiga de amendoim na bolacha de arroz para os olhos e o nariz. Coloque uma fatia de maçã na parte de baixo da bolacha de arroz para o sorriso.
- 4) Repita com os ingredientes restantes.

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 smiley face
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 145mg	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:

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.