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

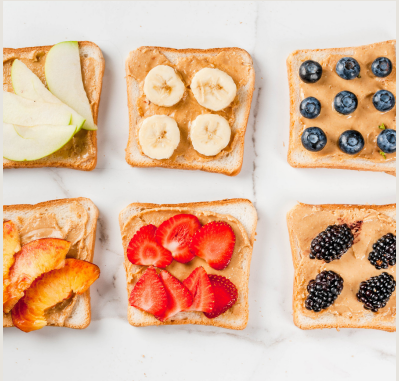
Mantequilla de Semillas de Girasol de Muchas Maneras

La mantequilla de semillas de girasol está hecha de semillas de girasol y es una opción apta en lugar de la mantequilla de maní para personas alérgicas al maní. La mantequilla de semillas de girasol tiene fibra, que lo mantiene lleno por más tiempo, y vitaminas y minerales para mantener su cuerpo saludable. La mantequilla de semillas de girasol también es rica en proteínas, lo que ayuda a su cuerpo a reparar, reemplazar y hacer crecer los músculos, el cabello, las uñas, la piel y más. Aquí hay algunas formas sabrosas de disfrutar la mantequilla de semillas de girasol:

AGREGAR A UN BATIDO

Agregue proteínas y sabor a cualquier batido agregando una cucharada de mantequilla de semillas de girasol. Pruebe un batido de espinacas con banano, sus bayas favoritas y mantequilla de semillas de girasol.

UNTAR SOBRE UNA TOSTADA DE GRANO INTEGRAL



Unte mantequilla de semillas de girasol sobre tostadas integrales y cubra con fruta para un desayuno saludable.

ÚSELA COMO UN DIP CON MANZANAS

Corte las manzanas en rodajas y sumérjalas en mantequilla de semillas de girasol para un bocadillo satisfactorio.

MÉZCLELA CON AVENA

Agregue un sabor saludable a su tazón de avena agregando una cucharada de mantequilla de semillas de girasol. Le ayudará a mantenerse lleno por más tiempo.

DERRETIR Y ROCIAR SOBRE PALOMITAS DE MAÍZ

Las palomitas de maíz son un cereal integral y un bocadillo saludable. Agregue un refuerzo de proteínas derritiendo una cucharada de mantequilla de semillas de girasol y rociándola sobre las palomitas de maíz.

BOLITAS DE MANTEQUILLA DE SEMILLA DE GIRASOL

Enrolle avena, mantequilla de semillas de girasol, miel y frijoles cannellini enlatados para obtener un bocadillo sabroso y saludable.

¡Vea la receta completa en la parte de atrás!

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

BOLITAS DE MANTEQUILLA DE SEMILLA DE GIRASOL

Ingredientes:

1 lata (15 onzas) habichuelas blancas, coladas y enjuagadas
1/3 taza miel
1 cucharada vainilla
1/4 taza mantequilla de semilla de girasol (o mantequilla de maní natural)
1/2 taza 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 semilla de girasol (o mantequilla de maní) y revuelva hasta que esté bien batido.
3. Agregue la avena y mezcle. Utilice una cucharada para sacar la mezcla y forme en bolitas.
4. ¡Sirva y disfrute!

MINI BOCADOS DE BANANO Y MANTEQUILLA DE SEMILLA DE GIRASOL

Ingredientes:

1 cucharada mantequilla de semilla de girasol (o mantequilla de maní)
5 galletas integrales (o tortitas de arroz)
1/2 banano

Preparación:

1)Unte una fina capa de mantequilla de semilla de girasol (o mantequilla de maní) en cada galleta.
2) Corte el banano en 5 rebanadas. Coloque 1 rebanada en cada galleta. ¡Disfruta!

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.