



## Sushi de Plátano

 ALMUERZO  
BIBLIOTECA  
Semana 7

### Ingredientes

- 1 tortilla suave de trigo integral de 8 pulgadas
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete completamente natural  
Canela *al gusto*
- 1 plátano *pelado*
- 1 cucharada de pasas o nueces picadas (opcional)

### Instrucciones

1. Unte una capa de crema de cacahuete sobre la tortilla. Deje libre un borde alrededor de más o menos el ancho de la yema de su dedo.
2. Espolvoree con pasas o nueces, si las usa.
3. Espolvoree canela por encima de la mantequilla de cacahuete.
4. Ponga el plátano pelado en medio de la tortilla.
5. Enrolle la tortilla apretadamente.
6. Córtela en 8 pedazos.

\* **Consejo:** Trate de encontrar mantequilla de cacahuete sin nada aparte de los cacahuates y la sal. Evite la mantequilla de cacahuete don aceite o azúcar añadidos.

### Información Nutricional por porción de 4 pedazos:

Calorías 191 Carbohidratos 23g Fibra 4g Proteínas 6g Grasa Total 10g Grasa Sat. 2g Sodio 142mg

Origen: Leah's Pantry

Este material fue pagado por USDA SNAP, un empleador y proveedor de oportunidades iguales.



## Sushi de Plátano

 ALMUERZO  
BIBLIOTECA  
Semana 7

### Ingredientes

- 1 tortilla suave de trigo integral de 8 pulgadas
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete completamente natural  
Canela *al gusto*
- 1 plátano *pelado*
- 1 cucharada de pasas o nueces picadas (opcional)

### Instrucciones

1. Unte una capa de crema de cacahuete sobre la tortilla. Deje libre un borde alrededor de más o menos el ancho de la yema de su dedo.
2. Espolvoree con pasas o nueces, si las usa.
3. Espolvoree canela por encima de la mantequilla de cacahuete.
4. Ponga el plátano pelado en medio de la tortilla.
5. Enrolle la tortilla apretadamente.
6. Córtela en 8 pedazos.

\* **Consejo:** Trate de encontrar mantequilla de cacahuete sin nada aparte de los cacahuates y la sal. Evite la mantequilla de cacahuete don aceite o azúcar añadidos.

### Información Nutricional por porción de 4 pedazos:

Calorías 191 Carbohidratos 23g Fibra 4g Proteínas 6g Grasa Total 10g Grasa Sat. 2g Sodio 142mg

Origen: Leah's Pantry

Este material fue pagado por USDA SNAP, un empleador y proveedor de oportunidades iguales.

