

Sándwich de Mantequilla de Maní de Calabaza

Ingredientes:

- 1/2 taza de calabaza 100% pura
- 1/2 taza de mantequilla de maní cremosa
- 4 rebanadas de pan integral
- 1 plátano mediano, cortado en rodajas de 1/4"



Nutrition Facts

Serving Size 1 sandwich (151g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 300	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 340mg	14%
Total Carbohydrate 46g	15%
Dietary Fiber 11g	44%
Sugars 15g	
Protein 13g	
Vitamin A 40%	Vitamin C 8%
Calcium 30%	Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



Indicaciones:

1. Combine la calabaza y la mantequilla de maní en un tazón pequeño hasta que esté bien mezclado.
2. Untar 1 cucharada. mezclar en cada rebanada. Cubra un lado con una rodaja de plátano.
3. Cubra cada uno con una segunda rebanada de pan para hacer sándwiches.
4. Refrigere la mezcla de calabaza sobrante en un recipiente bien cubierto.