



7 Opciones Untables para el Pan Tostado

1. Manzanas cocidas con yogur y canela.
2. Frijoles verdes o rojos triturados con salsa, con un huevo y aguacate rebanado encima.
3. Rebanadas de berenjena asada con queso derretido.
4. Salchichón de pavo cocido y cortado con cebolla caramelizada.
5. Puré de calabaza, salvia y champiñones cortados cocidos.
6. Plátanos rebanados, manteca de maní y canela.
7. Frijoles blancos aplastados servidos con pepinos marinados encima.

Consejo de Cocina

Tueste su pan favorito y agréguele su untable favorito para preparar un bocadillo rápido o una comida simple.

Mejore su alimentación con el consumo de pan multicereal o integral.



Para obtener recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes

Together we can solve hunger™