



## 7 Ways to Use Peanut Butter

1. Cranberry Oatmeal Balls: Mix together 1 cup of oats, 1/3 cup chopped almonds, 1/3 cup peanut butter, 1/4 cup honey and 1/3 cup dried cranberries (foodhero.org).
2. Ants on a log - cut celery in half lengthwise, fill celery with peanut butter, then place raisins on top.
3. Dip for fruits such as apple, grapes, bananas and snacks like pretzels.
4. Open-faced sandwich: Spread peanut butter on toast or crackers and top with sliced red/purple grapes.
5. Spread PB on your breakfast waffle, pancake, or toast and add banana.
6. Mix into oatmeal and add berries, bananas, or dried fruit.
7. Put banana & peanut butter in a whole wheat wrap (try it warm).



### Tips:

- Look for peanut butter with less than 3 grams of added sugar.





## 7 formas de usar mantequilla de maní

1. Bolitas de avena y arándanos: mezcle 1 taza de avena, 1/3 taza de almendras partidas, 1/3 taza de mantequilla de maní, 1/4 taza de miel y 1/3 taza de arándanos secos (foodhero.org).
2. Hormigas en un tronco: corte apio por la mitad a lo largo, llene el apio de mantequilla de maní, luego coloque pasas de uva encima.
3. Como "dip" para frutas tales como manzanas, uvas, bananas y snacks como pretzels.
4. Sándwich abierto de mantequilla de maní y jalea: Unte una tostada o galleta salada con mantequilla de maní y corone con uvas rojas o moradas.
5. Unte con mantequilla de maní su waffle, panqueque o tostada del desayuno y agregue banana.
6. Mezcle con su avena y agregue bayas, bananas o frutos secos.
7. Agregue banana y mantequilla de maní en un "wrap" de harina integral (pruébelo caliente).



### Consejo:

- Busque mantequilla de maní con menos de 3 gramos de azúcar agregada

