



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 of 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 طرق لاستخدام زبدة الفول السوداني



نصائح:

- يجب البحث عن زبدة الفول السوداني التي تحوي أقل من 3 جرامات من السكر المضاف.



1. كرات دقيق الشوفان البري: يُخلط 1 كوب من الشوفان و 3/1 كوب من اللوز المفروم و 3/1 كوب من زبدة الفول السوداني و 4/1 كوب من العسل و 3/1 كوب من التوت البري المجفف (foodhero.org).

2. Ants on a log - يُقَطَّع الكرفس إلى نصفين طولياً، ويُملأ الكرفس بزبدة الفول السوداني، ثم يوضع الزبيب فوقه.

3. يمكن أن يكون غموس للفواكه (مثل التفاح والعنب والموز) وكذلك الوجبات الخفيفة (مثل المعجنات).

4. Open-faced sandwich: تُوزع زبدة الفول السوداني على الخبز المحمص أو البسكويت وتوضع فوقها شرائح العنب الأحمر/الأرجواني.

5. تُوزع زبدة الفول السوداني على فطيرة الوافل أو البانكيك أو الخبز المحمص ويُضاف الموز.

6. تُمزج في دقيق الشوفان ويُضاف التوت أو الموز أو الفاكهة المجففة.

7. توضع زبدة الفول السوداني والموز في قطعة معجنات مصنوعة من القمح كامل (يمكن تجربته دافئاً).