



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:

- Tìm loại bơ đậu phộng với số lượng đường thêm vào nhỏ hơn 3 gram.





7 cách chế biến bơ đậu phộng

1. Viên yến mạch nam việt quất: Kết hợp 1 cốc yến mạch, 1/3 cốc hạnh nhân cắt nhỏ, 1/3 cốc bơ đậu phộng, 1/4 cốc mật ong và 1/3 cốc nam việt quất sấy (foodhero.org).
2. Món Ants on a log – cắt cần tây làm đôi theo chiều dọc, cho bơ đậu phộng lên cần tây, sau đó đặt nho khô lên trên.
3. Nước sốt cho các loại trái cây như táo, nho, chuối và các món lát dạ như bánh pretzel.
4. Sandwich trần: Phết bơ đậu phộng lên bánh mì nướng hoặc bánh quy giòn và cho nho đỏ/tím cắt lát lên trên.
5. Phết bơ đậu phộng lên bánh waffle, bánh pancake hoặc bánh mì nướng cho bữa sáng và thêm chuối.
6. Trộn với yến mạch và thêm quả mọng, chuối hoặc trái cây sấy.
7. Cho chuối và bơ đậu phộng vào bánh Tortilla ngũ cốc nguyên hạt (thử dùng ẩm).



Mẹo:

- Tìm loại bơ đậu phộng với số lượng đường thêm vào nhỏ hơn 3 gram.



Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes