



# THE RICE LION

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** 1 rice cake

**COOK TIME:** 0 minutes

**SERVES:** 1

## INGREDIENTS

- 1 rice cake
- 1 tablespoon peanut butter
- 2 mandarin oranges
- 1 slice of apple, cut into 3 triangles
- 2 slices of banana
- 1 pinch of coconut flakes
- 2 blueberries
- 1 raisin

## PREPARATION

1. Spread the peanut butter onto the rice cake and place it in the center of your plate.
2. Peel the mandarin oranges and place the slices around the rice cake as the lion's "mane."
3. Place the large apple triangles as the lion's "ears."
4. Put the raisin in the middle as the "nose."
5. Place the banana slices as "cheeks."
6. Lay the coconut shreds as "whiskers."
7. Place the small apple triangle as the lion's "chin."
8. Place the blueberries as "eyes."
9. Enjoy!



## Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 (263g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>270</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 110mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 47g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 27g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 79mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 557mg	10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## SOURCE

<https://www.zenmodeon.com/rice-cake-animals-healthy-snacks-kids-will-love-eat/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 4/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# PASTELITO LEON

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 0 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 pastelito de arroz

**PORCIONES:** 1

## INGREDIENTES

- 1 pastel de arroz de 4-pulgadas
- 1 cucharada mantequilla de cacahuete reducida de grasa
- 2 mandarinas
- 1 rebanada de manzana, cortada en 3 triángulos
- 1 rebanadas en círculos de plátano
- 1 pinche de coco rebanado
- 2 arándanos
- 1 pasa



## PREPARACIÓN

1. Esparcir la mantequilla de cacahuete sobre el pastel de arroz y colocar el pastelito en la mitad de un plato.
2. Pelar las mandarinas y poner las rebanadas alrededor del plato en forma de "melena".
3. Colocar los triángulos más grandes de manzana en forma de "orejas".
4. Colocar la pasa en la mitad del pastelito en forma de "nariz".
5. Las bananas se colocan a los lados en forma de "cachetes".
6. La pizca de coco rebanado se coloca a los lados "bigotes".
7. Poner el pequeño triángulo de manzana en forma de "barbilla".
8. Colocar los arándanos juntos para formar los "ojos".
9. ¡Disfrutar!

## FUENTE

[fruitsandveggiesmorematters.org](http://fruitsandveggiesmorematters.org)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

## Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 (263g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>270</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 110mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 47g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 27g	
Includes 0g Added Sugars <b>0%</b>	
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 79mg	<b>6%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 557mg	<b>10%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 4/18  
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés