



# SPIDER CRACKER SNACKERS

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** 2 snackers

**SERVES:** 1

## INGREDIENTS

- 4 whole wheat crackers
- 1 tablespoon peanut butter
- 4 raisins
- 8 pretzel sticks

## PREPARATION

1. Spread ½ tablespoon peanut butter on two crackers.
2. Break the pretzel sticks into 16 halves.
3. Insert 8 pretzel stick halves into peanut butter layer on two of the crackers for the spider's legs.
4. Cover with the second cracker for the spider's body.
5. Dip the raisins in a little bit of peanut butter and stick two raisins to the top of each sandwich for the eyes.

*Optional:* You can use cream cheese, almond butter, or another spread in place of the peanut butter.

## SOURCE

Kraftrecipes.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



## Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 snackers (35g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>170</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 240mg	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 1g Added Sugars	2%
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 134mg	2%

\*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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# SNACKERS DE ARAÑA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 2 galletas

**PORCIONES:** 1

## INGREDIENTES

- 4 galletas de trigo integral
- 1 cucharada mantequilla de cacahuete
- 4 uvas pasas
- 8 palitos de pretzel

## PREPARACIÓN

1. Unte 2 galletas con la mitad de una cucharada de mantequilla de cacahuete.
2. Romper los palitos de pretzel en 16 mitades.
3. Insertar 8 mitades de pretzels en la capa de la mantequilla de cacahuete en dos de las galletas para las patas de la araña.
4. Cubrir con la segunda galleta para el cuerpo de la araña.
5. Sumerja las pasas en la mantequilla de cacahuete restante y pegue dos pasas en la parte superior de cada sándwich para los ojos.

*Opcional:* puede usar queso crema, mantequilla de almendra u otra mermelada en lugar de la mantequilla de maní.

## FUENTE

Kraftrecipes.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



## Nutrition Facts

1 servings per container  
Serving size 2 snackers (35g)

Amount per serving  
**Calories 170**

	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 1g Added Sugars	2%
<b>Protein 5g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 134mg	2%

\*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 6/18  
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés