



KIWI RICE CAKE TEDDY BEAR SNACKS

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: 1

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 1

INGREDIENTS

- 1 4-inch rice cake
- 1 ¼-inch kiwi slice
- 3 grapes
- 1 tablespoon of peanut butter
- 1 toothpick

PREPARATION

1. Spread 1 tablespoon of peanut butter on the rice cake
2. Mount grapes as “ears” with wooden toothpick halves
3. Place the grape halves for “eyes”
4. Place kiwi slice for the “snout”
5. Enjoy!



NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 160, Total Fat 9g, Carbohydrates 17g, Fiber 2g, Protein 5g, Sodium 95mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Lana's Fruit and Vegetable Snack Recipes

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



APERITIVO DE KIWI Y PASTEL DE ARROZ

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 1

INGREDIENTES

- 1 pastel de arroz de 4-pulgadas
- 1 rebanada de kiwi ¼-pulgada
- 3 uvas
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- 1 palillo

PREPARACIÓN

1. Extender 1 cucharada de crema de cacahuete sobre el pastel de arroz
2. Monte las uvas como "orejas" con el palillo en mitad
3. Coloque las mitades de uva para los "ojos"
4. Coloque la rebanada de kiwi para el "nariz"
5. ¡Disfrutar!



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 160, Grasa Total 9g, Carbohidratos 17g, Fibra 2g, Proteína 5g, Sodio 95mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

Lana's Fruit and Vegetable Snack Recipes

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés