

Hormigas En Un Tronco

¡Hormigas en un Tronco es un refrigerio clásico para esos días después de la escuela! Estas delicias, que son rápidas y fáciles, se pueden preparar con anticipación o preparar justo antes de disfrutarlas.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Fuente: snap4ct.org

Ingredientes

- 6 tallos de apio
- ½ taza de mantequilla de maní o mantequilla de girasol
- ¼ de taza de pasas o frutos secos sin azúcar de su elección

Pasos

1. Corte los tallos de apio por la mitad.
2. Unte con mantequilla de maní.
3. Espolvoree con pasas.

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Cuchillo o cuchara
- Tazas medidoras



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 2 troncos
(1 tallo completo)

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	147
Grasa total:	11 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	113 mg
Carbohidratos totales:	10 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcares añadidos:	n/a
Proteína	6 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.14

Costo promedio/porción: \$0.86

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Apio



Agregar 1 al carrito
Pasas (12 oz.)



Agregar 1 al carrito
Mantequilla de maní (16 oz.)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de Preparación

- ¡Sea creativo con sus hormigas en un tronco! Hay toneladas de variaciones diferentes para probar.

Recetas similares

- Considere probar recetas de otros refrigerios rápidos que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Sándwiches de Manzana
 - Rollitos de Plátano
 - Pizza de Frutas



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.