

Apple Smiles

Ingredients

Makes 1 serving

1 medium red apple



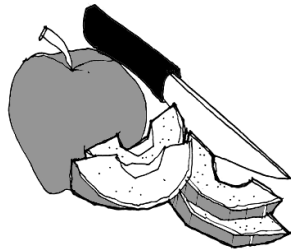
Peanut butter



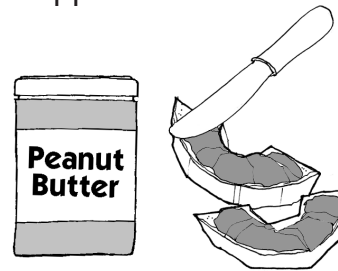
Yogurt-covered raisins



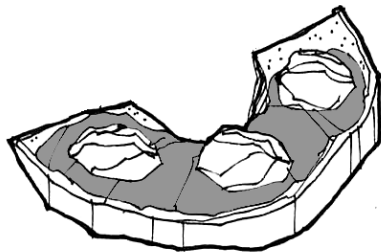
1 Cut apple into quarters. Remove core; cut quarters into 1/2-inch slices.



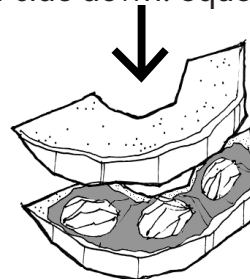
2 Spread peanut butter on one side of each apple slice.



3 Place 3 or 4 yogurt raisins on top of the peanut butter on one apple slice.



4 Top with another apple slice, peanut butter side down. Squeeze gently.



Apple Smiles give us:

Fiber Prevents constipation.



Builds and repairs skin, muscle and blood.



Makes red blood.

Oregon State | Extension
UNIVERSITY | Service

EM 8763-E

Recipe Source: 4-H EFNEP Snack Attack Curriculum, Multnomah County. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Sonrisas de Manzana

Ingredientes

Para 1 porción

1 manzana roja



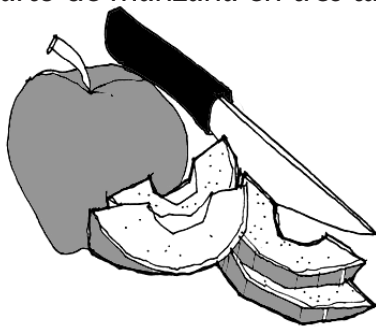
Crema de cacahuete



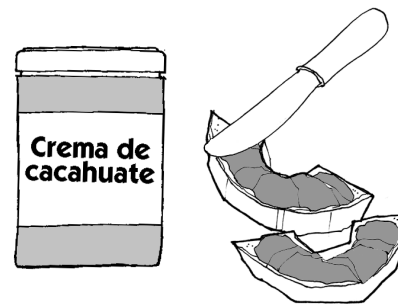
Uvas pasas cubiertos con yogur



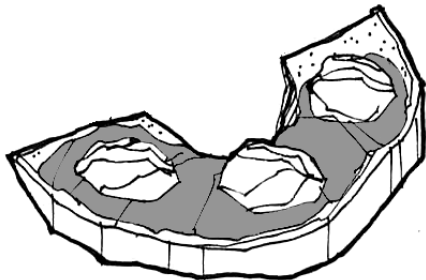
- 1** Corte la manzana en cuarto y remueva el corazón. Corte cada cuarto de manzana en tres tajadas.



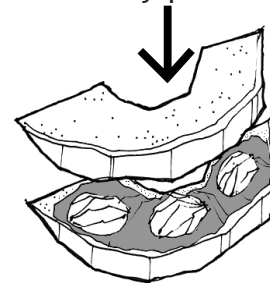
- 2** Ponga crema de cacahuete en uno de los lados de cada tajada de manzana.



- 3** Ponga 3 o 4 uvas pasas sobre la crema de cacahuete en una tajada.



- 4** Coloque otra tajada de manzana encima, con la crema de cacahuete sobre las uvas y presione suavemente.



Sonrisas de Manzana nos dan:

Fibra

Para prevenir el estreñimiento.



Forma y repara la piel, músculos y sangre.



Produce los glóbulos rojos.

Oregon State
UNIVERSITY | Extension
Service

EM 8763-E

Origen de la receta: Currículo de 4-H EFNEP Snack Attack, Condado de Multnomah. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extensión, Programas de Nutrición para Adultos y Jóvenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispánica por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extensión y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispánica, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpressa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.