

Sándwich de mantequilla de semilla de girasol y fruta de estación

Rinde: 1 sándwich



Ingredientes

2 rebanadas de pan integral

2 cucharadas de mantequilla de semillas de girasol

4 rebanadas de una fruta de estación

Instrucciones para adultos

Para evitar riesgos, ayude a los niños cuando deban usar un cuchillo.

Instrucciones para niños

- Coloca una rebanada de pan en un plato.
- Con un cuchillo de untar, distribuye en forma pareja 2 cucharadas de mantequilla de girasol sobre una rebanada de pan.
- Cubre la mantequilla de girasol con 4 rebanadas de una fruta de estación formando una capa pareja.
- Pon la segunda rebanada de pan sobre las rebanadas de fruta de estación.

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

