



Peanut Butter 5 Ways



Oatmeal

Add peanut butter to oatmeal for a nutty, creamy flavor. Peanut butter adds protein for a healthy satisfying breakfast.

Muffins

Replace oil in a muffin recipe with the same amount of peanut butter to add moisture and healthy fat. Muffins are a great grab and go breakfast or an after school snack.



Smoothies

Add peanut butter to your favorite smoothie recipe for extra protein. Peanut butter goes well with any fruit and veggie.

Dipping or stir-fry sauces

Combine peanut butter, soy sauce, and vinegar to make a quick dipping sauce. Want some spice? Add a few chili flakes. Serve with grilled chicken strips for dipping, or add to stir-fry dishes made with rice, meat, and veggies.

Pancakes

Include peanut butter in pancake batter in place of oil. Top pancakes with banana slices or berries. Pancakes can also be used to make a sandwich filled with nut butter, fruit, or low-fat cream cheese.





5 recetas con mantequilla de maní



Harina de avena

Añada mantequilla de maní a su harina de avena para un toque cremoso de sabor de nuez. La mantequilla de maní añade proteínas para un desayuno saludable y delicioso



Muffins

Sustituya el aceite en las recetas de muffin por la misma cantidad de mantequilla de maní para añadir humedad y grasas saludables. Los muffin son un excelente desayuno para llevar o una merienda después de la escuela.

Batidos

Añada mantequilla de maní a sus batidos favoritos. Su sabor va muy bien con cualquier fruta o vegetal.

Salsas

Combine mantequilla de maní, salsa de soja y vinagre para una salsa de acompañamiento rápida. ¿Quiere algo picoso? Añada chiles en polvo. Sirva con tiritas de pollo a la plancha para mojar o añada a sus recetas de salteados con arroz, carne o vegetales.



Panqueques

Añada mantequilla de maní a su mezcla para panqueques en lugar del aceite. Decore con rodajas de plátano o frutas del bosque. También puede usar los panqueques para hacer sándwiches rellenos de mantequilla de nueces, fruta o queso crema sin grasa.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.