

# COMA BIEN PARA JUGAR DURO



## RECETA TOSTADA DE PLÁTANO CAMELIZADO

1/4 cucharada mantequilla o aceite  
1/2 cucharada miel de abeja  
Una pizca de canela (opcional)  
1 plátano grande, pelado  
y cortado en rodajas  
2 rebanadas de pan integral  
2 cucharadas mantequilla  
de cacahuate o mantequilla  
de nuez su elección

Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas al menos por 20 segundos.  
A fuego medio, añada mantequilla o aceite a un sartén antiadherente pequeño. Una vez que la mantequilla se derrita, añada la miel y la canela. Remueva para combinar. Añada rodajas de plátano al sartén, dejando espacio entre cada rebanada. Deje que los plátanos se cocinen durante 2 a 4 minutos. Mientras los plátanos se cocinan, tueste las rebanadas de pan. Usando una espátula pequeña, levante suavemente una rodaja de

plátano para ver si se ha dorado. Una vez dorada, voltee la rebanada para cocinar el otro lado durante otros 2 a 4 minutos. Retire del fuego. Esparza mantequilla de cacahuate en el pan tostado y luego coloque las rodajas de plátano en cada rebanada. Tenga cuidado al manejar las rodajas de plátano, ya que podrían estar muy calientes. Si lo desea, espolvoree con canela y rocíe ligeramente con miel. Disfrute! Guarde las sobras en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Hace 2 porciones  
Tamaño de la porción: 1 rebanada

Datos nutricionales por porción: 250 calorías; 10g total de grasa; 2g grasa saturada; 0mg colesterol; 200mg sodio; 36g total de carbohidratos; 3g fibra dietética; 15g total de azúcar; 4g azúcares añadidos; 8g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de potasio

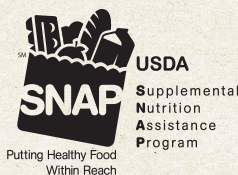
Fuente: Jeannie Najor, MS, RD, Program Coordinator II, University of Kentucky Cooperative Extension Service

## ¡ES SNAP!

El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP en inglés), anteriormente conocido como el Programa de Cupones de Comida, provee asistencia nutricional en los hogares elegibles para cubrir una porción del presupuesto para alimentos del hogar. Si usted tiene dificultad para comprar los alimentos nutritivos que su familia necesita, considere SNAP.

**Para asistencia, llame libre de costo al:**  
1-855-306-8959 (8 a.m.-4:30 p.m.)

**Para mas información, visite la página del web:** [benefind.ky.gov](http://benefind.ky.gov)



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles. Esta institución brinda igualdad de oportunidades.




[PlanEatMove.com](http://PlanEatMove.com)



[Facebook.com/KYNEP](http://Facebook.com/KYNEP)



[YouTube.com/UKKYNEP](http://YouTube.com/UKKYNEP)

 **Cooperative  
Extension Service**

## Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales  
Ciencias de las Familias y Consumidores  
4-H Desarrollo de Jóvenes  
Desarrollo para la Comunidad y Economía

## MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.