



Sándwiches o Muffins Tipo Pizza con Frutas Divertidas

4 Porciones • 1 Porción = Mitad de un Muffin Inglés

INGREDIENTES

- 2 recipientes para sándwich o muffin inglés de trigo integral, divididos a la mitad
- 4 onzas de queso crema natural de bajo contenido graso suavizado
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharada de miel
- Frutas (a modo de ejemplo): 1 kiwi, ½ taza de frambuesas, ½ taza de fresas cortadas, ½ taza de arándanos

INDICACIONES

1. Tueste ligeramente cada sándwich.
2. En un recipiente pequeño, mezcle el queso crema, el extracto de vainilla y la miel. Revuelva bien para mezclar.
3. Esparza aproximadamente 1 cucharada de queso crema por encima de cada sándwich.
4. Cubra con frutas variadas.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size **1 half english muffin**

Amount per serving
Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 9g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 88mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 171mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families