



Banana Berry Spread on Tortilla

Preparation time: 15 minutes

Ingredients:

- 1 medium ripe banana
- 1/2 cup frozen strawberries
- 1/4 cup smooth peanut butter
- 2 flour tortilla
- 1/4 teaspoon cinnamon

Directions:

1. Spread peanut butter over tortilla. Slice bananas and spread over tortilla. Place berries on top leaving 1/2 inch border.
2. Sprinkle with cinnamon, roll to seal and cut into slices or eat whole.

Nutrition Facts

2 servings per container		2 burritos (144.04g)	
Serving size			
Amount per serving		320	
Calories			
		% Daily Value*	
Total Fat	18g		23%
Saturated Fat	4g		20%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	250mg		11%
Total Carbohydrate	32g		12%
Dietary Fiber	5g		18%
Total Sugars	13g		
Includes g Added Sugars			
Protein	9g		
Vitamin D	0mcg		0%
Calcium	50mg		4%
Iron	1.6mg		8%
Potassium	470mg		10%

* The % Daily Value (DV) 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.



University of Nevada, Reno

Extension

College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

An EEO/AA Institution: Extension is a unit of the University of Nevada, Reno's College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources engaged in Nevada communities, presenting research-based knowledge to address critical community needs. It is a county-state-federal partnership providing practical education to people, businesses and communities.



This material was funded, in part, by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.



Crema de Plátano y Bayas en Tortilla

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 plátano mediano maduro
- 1/2 taza de fresas congeladas
- 1/4 taza de mantequilla de maní
- 2 tortillas de harina
- 1/4 cucharadita de canela

Preparación:

1. Unte la mantequilla de maní sobre la tortilla. Rebane los plátanos y extiéndalos sobre la tortilla. Coloque las bayas encima dejando un borde de 1/2 pulgada.
2. Espolvorear con canela, enrollar para sellar y cortar en rodajas o comer entero.

Información Nutricional

2 porciones por envase	
Tamaño de la porción 2 burritos (144g)	
Calorías	
320	
% de valor diario*	
Grasa Total	18g 23%
Grasa Saturada	4g 20%
Grasa Transaturada	0g
Colesterol	0mg 0%
Sodio	250mg 11%
Total Carbohidrato	32g 12%
Fibra Dietética	5g 18%
Azúcares Total	13g
Azúcares Añadidos	
Incluidos	
Proteína	9g
Vitamina D	0mcg 0%
Calcio	50mg 4%
Hierro	1.6 mg 8%
Potasio	470mg 10%

*El % de valor diario le dice cuánto contribuye un nutriente en una porción de comida a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento general de nutrición.



University of Nevada, Reno

Extension

College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

Institución EEO/AA: Extensión es una unidad de la Facultad de Agricultura, Biotecnología y Recursos Naturales de Reno de la Universidad de Nevada que se dedica a las comunidades de Nevada y presenta conocimientos basados en investigaciones para abordar las necesidades críticas de la comunidad. Es una asociación entre el condado, el estado y el gobierno federal que brinda educación práctica a personas, empresas y comunidades.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.