



Rollos de Bananas

¡Tan fácil que los niños de edad preescolar lo pueden hacer!

Ingredientes:

- 2 a 3 cucharadas de mantequilla de maní, cremosa o crujiente
- 1 tortilla de harina (8 pulgadas)
- 1 banana entera

Procedimiento:



¡Recuerde lavarse las manos!

1. Ponga la mantequilla de maní en un lado de la tortilla.
2. Pele la banana y enróllela apretándola en la tortilla.
3. Rebánelas en rueditas o sívala entera.



Consejos Útiles: Si un niño es alérgico a la mantequilla de maní, trate de sustituirla por el queso crema. De cualquier forma, esta merienda para los niños es nutritiva y se puede hacer con anticipación para un pasadía en el parque. En casa, ponga la mantequilla de maní en la tortilla y envuélvala. Al momento de la merienda, desenrolle la tortilla, pele la banana y enróllela otra vez. ¡A los niños les encantará tener todito junto en una merienda!



Consejos de Seguridad: No le ofrezca la mantequilla de maní a los niños menores de tres o cuatro años de edad. Para prevenir la asfixia, sólo ponga una capa delgada en el pan o los rollos. La banana en este rollo hace que la mantequilla de maní sea menos pegajosa y más fácil de tragar.

Banana Wraps

Easy enough for preschoolers to wrap and roll!

Ingredientes:

- 2 to 3 tablespoons peanut butter, smooth or crunchy
- 1 (8-inch) flour tortilla
- 1 whole banana

Directions:



Remember to wash your hands!

1. Spread peanut butter on one side of tortilla.
2. Peel banana and roll up tightly in tortilla.
3. Slice into pinwheels or serve whole.



Helpful Hints: If a child is allergic to peanut butter, try substituting cream cheese. Either way, this kid-friendly snack is nutritious and can be made ahead for a walk to the park. Just spread the peanut butter on the tortilla at home and fold it. At snack time, unfold the tortilla, peel the banana and roll it up. Kids will love the handheld all-in-one snack!



Safety Tip: Don't offer peanut butter to children younger than three or four years of age. To prevent choking, spread only a thin layer on bread or wraps. The banana in this wrap makes the peanut butter less sticky and easier to swallow.

Datos Nutricionales	
Porción 1 rollo (199g)	
Porciones 1	
Cantidad Por Porción	
Calorías 460	Calorías de Grasa 180
% Valor Diario*	
Grasa Total 20g	31%
• Grasa Saturada 4.5g 22%	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 380mg	16%
Carbohidrato Total 61g	20%
• Fibra Dietética 6g 25%	
• Azúcares 25g	
Proteína 14g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 20%
Calcio 8%	• Hierro 15%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	< 65g 80g
• Grasa Saturada < 20g 25g	
Colesterol	< 300mg 300mg
Sodio	< 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
• Fibra Dietética 25g 30g	
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

Nutrition Facts	
Serving Size 1 wrap (199g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 460	Calories from Fat 180
% Daily Value*	
Total Fat 20g	31%
Saturated Fat 4.5g 22%	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 61g	20%
Dietary Fiber 6g 25%	
Sugars 25g	
Protein 14g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 20%
Calcium 8%	• Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Equipo para Niños

- cuchillo de plástico
- tabla para cortar
- cuchara

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

Kids' Tool Kit

- plastic knife
- cutting board
- tablespoon

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

Sugerencia del Cocinero

- Rollos de Mantequilla de Maní
- leche

Chef's Choice

- Banana Wraps
- Milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@ksu.edu

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.