

IDEAS DE COMIDAS DE WIC
CREMA DE CACAHUATE

Pan Tostado con Crema De Cacahuate
Rebanadas de Manzana
Leche/Jugo

Pescado Horneado con Limón
Arroz Blanco
Vegetales Mixtos
Rebanada de Pan
Leche/Jugo
Pay de Queso Crema y Crema de
Cacahuate

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en sus programas en base a raza u origen étnico, nacionalidad, sexo e impedimentos físicos. Individuos con impedimentos físicos que necesiten recibir esta información en alguna forma alternativa (Braille, cintas grabadas, et cetera) deben ponerse en contacto con el TARGET Center al teléfono (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para dejar constancia de una queja, hay que dirigirse por escrito al Administrador, Food and Nutrition Service, USDA, 3101 Park Center Drive, Alexandria, Virginia 22302. El USDA garantiza la igualdad de empleo a todos.

Esta publicación es autorizada por Jerry R. Nicks, M.D., Comisionado del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH). Los costos por la preparación y distribución fueron \$1,414.00 por 6,000 copias. El OSDH está de acuerdo con el Título VI y el Título VII del Acta de Derechos Civiles de 1964 y el Acta de Rehabilitación de 1973. Copias de esta publicación han sido depositadas en el Departamento de Publicaciones de Bibliotecas del Estado de Oklahoma. Por copias adicionales, ordene #P-134A a través de Shipping Receiving, del OSDH. Imprimieron 7/97.



CREMA DE CACAHUATE

La crema de cacahuate de WIC proporciona la proteína y el hierro necesarios para el crecimiento y para una sangre saludable.

Maneras de Usar la Crema de Cacahuate de WIC

- ▶ Combinela con zanahorias ralladas y úntelo en el pan para sandwiches. Unte un plátano con crema de cacahuate para un bocadillo tropical.
- ▶ Utilízelo como dip o aderezo con frutas y vegetales tales como, manzana y apio.
- ▶ Crema de cacahuate con galletas saladas o pan y fruta hacen un delicioso y fácil lonche.
- ▶ Sirva crema de cacahuate en el lonche o merienda o como bocadillo a cualquier hora.
- ▶ Crema de cacahuate y galletas saladas es un bocadillo completo para adultos y niños hambrientos

Recetas que Usan Crema de Cacahuate de WIC

PAN TOSTADO CON CREMA DE CACAHUATE

1/2 taza de crema de cacahuate* 1/4 taza de miel
8 rebanadas de pan 2 huevos*
2 cucharadas de margarina 1/2 taza de leche*

Muela la crema de cacahuate y la miel. Ponga 2 1/2 cucharadas de la mezcla entre dos rebanadas de pan. Combine los huevos y la leche. Sumerja los sandwiches en la mezcla de huevo. Derrita la margarina en un sartén. Cocine lentamente en la estufa hasta que ambos lados queden ligeramente dorados. (4 porciones)

MALTEADA DE CREMA DE CACAHUATE

1 plátano hecho puré 1 taza de leche*
2 cucharadas de crema de cacahuate*

Combine todos los ingredientes y muélos en la licuadora. (1 porción)

GALLETAS FACILES DE CREMA DE CACAHUATE

1 huevo* 1 taza de azúcar
1 cucharadita de bicarbonato de sodio (soda)
1 taza de crema de cacahuate*

Bata el huevo muy bien con el azúcar y el bicarbonato, añada la crema de cacahuate, deje reposar por 15 minutos a temperatura ambiente. Haga bolitas del tamaño de una cucharadita cada una. No las aplaste. Hornee a 325 grados por 10 minutos.

PAY DE QUESO CREMA Y CREMA DE CACAHUATE

3 onzas de queso crema ablandado 1/2 taza de leche*
1/2 taza de crema de cacahuate* 1/2 taza de azúcar pulverizada
1/2 cucharadita de vainilla 1 taza de crema pastelera
1 costra para pay de 8 pulgadas de galletas graham

Bata el queso crema hasta que se esponje. Añada la leche, azúcar pulverizada, crema de cacahuate y vainilla. Añada la crema pastelera (envolviendo solamente). Vacíelo a la costra para pay y congelelo; sirvalo en cuanto antes después de sacarlo del congelador. (6-8 porciones)

* Comida de WIC

Consulte a su nutricionista de WIC para obtener recetas con menos calorías y/o menos grasa.