

## Apple & Banana PB Sandwich

### Ingredients:

1/2 apple, sliced  
1/2 banana, sliced  
2 tbsp. peanut butter  
2 slices whole wheat bread  
1 tsp. honey (optional)



### Preparation:

Spread peanut butter evenly over both slices of bread. Wash and cut the apple into thin slices and place evenly on the bread. Peel and chop the banana into slices and place on the bread. Enjoy!

Optional: Toast the bread; spread honey on the bread.



Serves 1

Serving Size: 245g

Calories: 447 Fat: 18.3g Sodium: 413mg Carbs: 61.2g Sugar: 28.6g Protein: 16.2g

## Apple & Banana PB Sandwich

### Ingredients:

1/2 apple, sliced  
1/2 banana, sliced  
2 tbsp. peanut butter  
2 slices whole wheat bread  
1 tsp. honey (optional)



### Preparation:

Spread peanut butter evenly over both slices of bread. Wash and cut the apple into thin slices and place evenly on the bread. Peel and chop the banana into slices and place on the bread. Enjoy!

Optional: Toast the bread; spread honey on the bread.



Serves 1

Serving Size: 245g

Calories: 447 Fat: 18.3g Sodium: 413mg Carbs: 61.2g Sugar: 28.6g Protein: 16.2g

## Apple & Banana PB Sandwich

### Ingredients:

1/2 apple, sliced  
1/2 banana, sliced  
2 tbsp. peanut butter  
2 slices whole wheat bread  
1 tsp. honey (optional)



### Preparation:

Spread peanut butter evenly over both slices of bread. Wash and cut the apple into thin slices and place evenly on the bread. Peel and chop the banana into slices and place on the bread. Enjoy!

Optional: Toast the bread; spread honey on the bread.



Serves 1

Serving Size: 245g

Calories: 447 Fat: 18.3g Sodium: 413mg Carbs: 61.2g Sugar: 28.6g Protein: 16.2g

## Apple & Banana PB Sandwich

### Ingredients:

1/2 apple, sliced  
1/2 banana, sliced  
2 tbsp. peanut butter  
2 slices whole wheat bread  
1 tsp. honey (optional)



### Preparation:

Spread peanut butter evenly over both slices of bread. Wash and cut the apple into thin slices and place evenly on the bread. Peel and chop the banana into slices and place on the bread. Enjoy!

Optional: Toast the bread; spread honey on the bread.



Serves 1

Serving Size: 245g

Calories: 447 Fat: 18.3g Sodium: 413mg Carbs: 61.2g Sugar: 28.6g Protein: 16.2g

## Sándwich de Cacahuete Manzana y Plátano

### Ingredientes:

1/2 manzana cortada  
1/2 plátano cortada  
2 cucharadas de manteca de cacahuete  
2 rebanadas de pan integral  
1 cucharadita de miel (opcional)



### Preparación:

Unte la mantequilla de cacahuete en forma pareja sobre ambos rebanadas de pan. Lave y corte la manzana en rodajas finas y colocar uniformemente sobre el pan. Pele y corte los plátanos en rodajas y coloque sobre el pan. Disfrútelo!  
Opcional: Tostar el pan; esparce el miel en el pan.

Sirve 1

Tamaño de la porción: 245g

Calorías: 447 Grasa: 18.3g Sodio: 413mg Carbohidratos: 61.2g Azúcar: 28.6g proteínas: 16.2g

**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Sándwich de Cacahuete Manzana y Plátano

### Ingredientes:

1/2 manzana cortada  
1/2 plátano cortada  
2 cucharadas de manteca de cacahuete  
2 rebanadas de pan integral  
1 cucharadita de miel (opcional)



### Preparación:

Unte la mantequilla de cacahuete en forma pareja sobre ambos rebanadas de pan. Lave y corte la manzana en rodajas finas y colocar uniformemente sobre el pan. Pele y corte los plátanos en rodajas y coloque sobre el pan. Disfrútelo!  
Opcional: Tostar el pan; esparce el miel en el pan.

Sirve 1

Tamaño de la porción: 245g

Calorías: 447 Grasa: 18.3g Sodio: 413mg Carbohidratos: 61.2g Azúcar: 28.6g proteínas: 16.2g

**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Sándwich de Cacahuete Manzana y Plátano

### Ingredientes:

1/2 manzana cortada  
1/2 plátano cortada  
2 cucharadas de manteca de cacahuete  
2 rebanadas de pan integral  
1 cucharadita de miel (opcional)



### Preparación:

Unte la mantequilla de cacahuete en forma pareja sobre ambos rebanadas de pan. Lave y corte la manzana en rodajas finas y colocar uniformemente sobre el pan. Pele y corte los plátanos en rodajas y coloque sobre el pan. Disfrútelo!  
Opcional: Tostar el pan; esparce el miel en el pan.

Sirve 1

Tamaño de la porción: 245g

Calorías: 447 Grasa: 18.3g Sodio: 413mg Carbohidratos: 61.2g Azúcar: 28.6g proteínas: 16.2g

**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Sándwich de Cacahuete Manzana y Plátano

### Ingredientes:

1/2 manzana cortada  
1/2 plátano cortada  
2 cucharadas de manteca de cacahuete  
2 rebanadas de pan integral  
1 cucharadita de miel (opcional)



### Preparación:

Unte la mantequilla de cacahuete en forma pareja sobre ambos rebanadas de pan. Lave y corte la manzana en rodajas finas y colocar uniformemente sobre el pan. Pele y corte los plátanos en rodajas y coloque sobre el pan. Disfrútelo!  
Opcional: Tostar el pan; esparce el miel en el pan.

Sirve 1

Tamaño de la porción: 245g

Calorías: 447 Grasa: 18.3g Sodio: 413mg Carbohidratos: 61.2g Azúcar: 28.6g proteínas: 16.2g

**FEEDING  
SAN DIEGO**