

Apple Sandwiches



Ingredients:

- 1 medium apple
- 2 Tablespoons nut butter
- 1 Tablespoon raisins

Nut allergy? Try soy or sunflower butter

Instructions:

1. Wash hands with warm water and soap
2. Rinse the apple & cut it crosswise into 6 rounds
Cut out the core and then cut each slice in half (you should have 12 apple halves)
3. Spread 1/2 tsp of nut butter on one side of each apple slice
4. Put 4-6 raisins on top of the nut butter on six apple slices
5. Top with another apple slice, nut butter side down. Squeeze gently to make a sandwich
6. Continue with remaining apple slices

Los sándwiches de manzanas



Ingredientes:

Una manzana de tamaño medio

Dos cucharadas mantequilla de nuez

Un cucharada de rasas

¿Alergia de nueces?

Prueba mantequilla de soja o girasol

Instrucciones:

1. Lava las manos con agua tibia y jabón
2. Enjuaga la manzana y córtala transversalmente en seis rondas. Extrae el corazón y corta cada rebanada por la mitad (debes tener doce mitades de manzana).
3. Unta una mitad de cucharada de mantequilla de nuez en un lado de cada rebanada de manzana.
4. Pon cuatro a seis pasas por encima de la mantequilla en seis rebanadas de manzana.
5. Cúbrela con otra rebanada de manzana, el lado con mantequilla de nuez de cara al suelo. Apriétala cuidadosamente para hacer un sándwich
6. Sigue con los demás de rebanadas de manzana.