

Apple "Donuts"

A fun and healthy snack you and your child can make together!



Ingredients:

- 1 medium apple
- 2 Tablespoons nut butter

Optional toppings:

Chocolate chips,
shredded coconut,
fruit, granola, raisins

*Nut allergy? Try soy or
sunflower butter*

Instructions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Rinse the apple.
3. Cut the apple into 6 slices.
4. Cut out the centers with a small cookie cutter or knife.
5. Spread 1 teaspoon of nut butter on each apple slice.
6. Add toppings and enjoy!

Las "Rosquillas" de Manzana

¡Un bocadillo divertido y saludable que usted y su hijo pueden hacer juntos!



Ingredientes:

1 manzana mediana
2 cucharadas de
mantequilla de nuez

Coberturas opcionales:

Chispas de chocolate,
coco rallado, fruta,
granola, pasas

*¿Alergia a las nueces? Pruebe la
mantequilla de soja o girasol*

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Enjuague la manzana.
3. Corte la manzana en 6 rebanadas.
4. Corte los centros con un pequeño cortador de galletas o cuchillo.
5. Unte 1 cucharadita de mantequilla de nuez en cada rebanada de manzana.
6. Añada coberturas y disfrutar!