

Noviembre
2023**COME MEJOR POR MENOS** EatGatherGo.org**Siglos Después, La Mantequilla de Maní Se Merece Tener Su Mes**

Ya conocida por los aztecas y los incas, la mantequilla de cacahuate ha sido parte de nuestra dieta por mucho tiempo. Es sabrosa, barata y satisface. También se la considera un “super alimento” nutricional, porque contiene gran cantidad de proteína, además de vitaminas y minerales esenciales. Es fácil de llevar y puede ser tanto parte de una comida, como una botana.

Celebra el Mes Nacional del Amante de la Mantequilla de Maní con algo más que sándwiches!

Qué Debes Considerar al Escoger la Mantequilla de Maní

- Busca las que tienen poco o nada de azúcar agregado y tienen pocos ingredientes.
- Las de tipo comercial están procesadas para que sean más cremosas y convenientes.
- Las que dicen “Natural” a veces se separan, lo que requiere mezclarlas, y su textura no es tan suave comparada con las comerciales.

**Cómo Añadirla a Tus Comidas**

La mantequilla de maní puede ayudar a que los niños y los adultos prueben diferentes comidas.

- Úsala como una crema o dip con frutas y vegetales
- Espárcela sobre galletas o pan integral, o sobre una tortilla y la enrollas
- Añádela a un batido o a la avena. Mézclala en un saltado o guiso.



¿Necesitas una botana rápida para tus invitados del Día de Gracias o un tentempié para después de la escuela? Prepara esta crema para servir con frutas o vegetales.

Dip de Yogur y Mantequilla de Maní**Ingredientes**

- 1/2 taza de yogur descremado sin sabor
- 1/4 taza de mantequilla de cacahuate
- 3/4 cucharadita de canela (opcional)

Preparación

En un cuenco pequeño, mezcla el yogur y la mantequilla de maní. Añade la canela al gusto.

Refrigera dentro de las dos horas.



Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchas ideas, ejercicios, comida para probar y recursos. Anótate hoy en <https://www.eatgathergo.org/programs>.



@PurdueNEP

Purdue Extension
Nutrition Education Program

Purduenep



Resources: www.nationalpeanutboard.org/peanut-info/who-invented-peanut-butter.htm

Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).