

Ants on a Log

6 Servings

Ingredients

- 6 **celery stalks**
- ½ cup **peanut butter**
- ¼ cup **raisins** (or unsweetened dried fruit of choice)



Nutrition Information

Serving Size: 2 logs

Calories: 160
Total Fat: 11g
Saturated Fat: 2g
Protein: 5g
Sodium: 125mg
Carbohydrates: 11g
Added Sugar: 1g
Fiber: 2g

Instructions

1. Cut the celery stalks in half.
2. Spread with peanut butter.
3. Sprinkle with raisins.

HORMIGAS EN UN TRONCO

6 Porciones

Ingredientes

- 5 tallos de **apio**
- 1/2 taza de **mantequilla de maní** (o mantequilla de girasol)
- 1/4 taza de **pasas**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 2 troncos

Calorías: 160
Grasa Total: 11g
Grasa Saturada: 2g
Proteína: 5g
Sodio: 125mg
Carbohidratos: 11g
Azúcar Agregado: 1g
Fibra: 2g

Preparación

1. Cortar los tallos de apio en medio
2. Corre con mantequilla de maní
3. Espolvorear con Pasas

