

Rinde 1 porción

# Wrap de plátano

## Ingredientes

1	tortilla de harina
2 cucharadas	de mantequilla de maní o de queso crema bajo en grasa
1 cucharada	de almendras laminadas (opcional)
1	plátano mediano



## Direcciones

1. Untar un lado de la tortilla con la mantequilla de maní y cubrir con las almendras.
2. Pelar el plátano y colocarlo encima de la mantequilla de maní.
3. Arrollar bien la tortilla.



Todos los derechos reservados. El Sistema de Extensión Cooperativo de Alabama (Universidad A&M de Alabama y Universidad de Auburn) es un educador y empleador que promueve la igualdad de oportunidades. ¡Son todos bienvenidos! Por favor, infórmenos de cualquier requerimiento de accesibilidad. © 2021 Sistema de Extensión Cooperativo de Alabama. FCS-2587b [www.aces.edu](http://www.aces.edu)