



Apple Sandwiches

Ingredients:

- Apple
- Peanut butter (or sunflower seed butter)
- Raisins, coconuts, or other toppings

Directions: Core the apple and slice horizontally (not vertically). Spread the peanut butter or sunflower seed butter on one side. Sprinkle with toppings of choice. This is a complete snack and is perfect for breakfast or an after school treat!



209 E. Main St., Carrboro, NC 27510

(919) 636-4860

info@tablenc.org

www.tablenc.org

501(c)(3)



Sándwiches de manzana

Ingredientes:

- Manzana
- Mantequilla de maní (o mantequilla de semilla de girasol)
- Pasas, coco u otras chispas

Instrucciones: Descaroza la manzana y cortála en rebanadas horizontalmente (no verticalmente). Extiende la mantequilla de maní o mantequilla de semilla de girasol en un lado. Espolvorea con coberturas de elección. Este es un aperitivo completo y es perfecto para el desayuno o un después de clase algo.



209 E. Main St., Carrboro, NC 27510

(919) 636-4860

info@tablenc.org

www.tablenc.org

501(c)(3)