

Apple Snowflakes

INGREDIENTS

- 1 apple
- 1 tbslp peanut butter or other spread
- 8-10 chocolate chips
- Any other toppings of your choice!

DIRECTIONS

1. Wash and dry apple.
2. Turn apple on it's side and slice it into 1/4 to 1/2 inch slices (so that the core is in the center of each slice).
3. Use the snowflake cookie cutter to cut out the core.
4. Spread peanut butter or other healthy spread onto apple.
5. Top with various toppings of choice.



Toppings included are chocolate chips, coconut flakes, sunflower seeds and chia seeds. (Chia seeds are tiny seeds that turn into a gel when mixed with liquids. Try adding a small amount of milk or yogurt to any leftover seeds and encourage your child to taste it!

Additional topping could include: dried cranberries or raisins, chopped almonds, blueberries or cinnamon.

Copos de Nieve de Manzana

INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete o de otro tipo para untar
- 8-10 chispas de chocolate
- Cualquier otro ingrediente de su preferencia!

DIRECCIONES

1. Lavar y secar la manzana.
2. Dale la vuelta y córtala en rebanadas de 1/4 a 1/2 pulgada (de modo que el corazón quede en el centro de cada rebanada).
3. Utiliza el cortagalletas con forma de copo de nieve para recortar el corazón.
4. Unta la manzana con mantequilla de cacahuete o otro producto saludable para untar.
5. Cubra con los ingredientes de su preferencia.



Los ingredientes son chispas de chocolate, trozos de coco, semillas de girasol y semillas de chía. (Las semillas de chía son pequeñas semillas que se convierten en gel cuando se mezclan con líquidos. Pruebe añadiendo una pequeña cantidad de leche o yogurt a las semillas sobrantes y anime a su hijo a probarlas!

Otros ingredientes pueden ser: arándanos secos o pasas, almendras picadas, frutos rojos o canela.