

No-Bake Peanut Butter Treats

What you need:

Utensils:

- Large mixing bowl
- Mixing spoon
- Measuring cups and spoons

Ingredients:

- ½ cup reduced-fat, creamy peanut butter
- 2 tablespoons unsweetened apple juice
- 1 teaspoons vanilla extract
- ⅛ teaspoon ground cinnamon
- ½ cup raisins
- 4 2-inch graham cracker squares, crushed
- ½ cup cornflakes cereal
- 1 tablespoon powdered sugar

What to do:

1. Wash hands and cooking area.
2. In large mixing bowl, cream together peanut butter, apple juice, vanilla extract, and cinnamon.
3. Stir in raisins, graham crackers, and cereal.
4. Roll mixture into about ten 1 ½ -inch balls and place on a baking sheet. Refrigerate for 1 hour.
5. Roll each ball in powdered sugar to coat.
6. Store in tightly covered cookie tin in refrigerator- will maintain freshness for 3 to 4 days.

Chill Time: 1 hour

Prep Time: 15 minutes

Cost per serving: \$0.20

Nutrition Facts

Serving Size 1 treat
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 120 Calories from Fat 60

% Daily Value*

Total Fat 7g 11%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 90mg 4%

Total Carbohydrate 13g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 9g

Protein 4g

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 2% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

MyPyramid:

½ ounce Grains

¾ ounce Meat & Beans

This material was funded by USDA's Food Stamp Program

Educational programs of the Texas AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, disability, religion, age, or national origin.

The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.



Ricuras de crema de cacahuete sin hornear

Lo que necesita:

Utensilios de cocina:

- Tazón grande para mezclar
- Cuchara para mezclar
- Tazas y cucharas para medir

Ingredientes:

- ½ taza de crema de cacahuete cremosa y baja en grasa
- 2 cucharadas de jugo de manzana sin azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- ⅛ de cucharadita de canela molida
- ½ taza de pasas
- 4 galletas *graham* cuadradas de 2 pulgadas, desmoronadas
- ½ taza de cereal de hojuelas de maíz
- 1 cucharada de azúcar en polvo

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie la superficie donde cocina.
2. En un tazón grande, mezcle la crema de cacahuete, el jugo de manzana, la vainilla y la canela.
3. Agréguele las pasas, las galletas *graham* y el cereal.
4. Haga aproximadamente diez bolitas de 1½ pulgadas y póngalas en una bandeja para hornear galletas. Refrigere por 1 hora.
5. Ruede cada bolita en el azúcar en polvo para cubrirla.
6. Guárdelas en el refrigerador en una bandeja para galletas bien cubierta. Se mantendrán frescas de 3 a 4 días.

Tiempo de enfriamiento: 1 hora

Tiempo de preparación: 15 minutos

Costo por porción: \$0.20

Datos de Nutrición	
Tamaño de la porción 1 bolita	
Porciones en el paquete 10	
Cantidad por porción	
Calorías 120	Calorías de grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa total 7g	11%
Grasa saturada 1.5g	8%
Ácido graso <i>trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 90mg	4%
Total de carbohidratos 13g	4%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 9g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 2%	• Hierro 6%
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:	
	Calorías 2,000 2,500
Grasa total	Menos de 65g 80g
Grasa saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Total de carbohidratos	300g 375g
Fibra dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4	

MI Pirámide:

½ onza de Granos

¾ de onza de Carne y Frijoles

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los

Los programas educativos de *Texas AgriLife Extension Service* están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional

The Texas A & M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Co-sponsors

