

## Bocadillos de plátano y mantequilla de maní

### INGREDIENTES:

2 cucharadas	mantequilla de maní cremosa baja en grasa
1 cucharada	yogurt bajo en grasa con sabor a vainilla
1/3	de un plátano cortado en rodajas
pizca	canela
1	tortilla de harina de 6 pulgadas de diámetro

### PREPARACIÓN:

Combina la mantequilla de maní y el yogurt en un recipiente pequeño y revuelve hasta que estén bien mezclados. Unta la mezcla de mantequilla de maní sobre la tortilla. Coloca una capa de rodajas de plátano sobre la mezcla de mantequilla de maní. Espolvorea una pizca de canela. Enrolla la tortilla y córtala en 3 ó 6 pedazos.

Rinde 1 porción.

Calorías por porción: 168

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Proteínas	5 g
Carbohidratos	21 g
Grasa	7 g
Fibra	3 g