

Peanut Butter Banana and Pumpkin Sandwich

2 Servings

Ingredients

- ½ cup **canned pumpkin**
- ½ cup creamy or crunchy **peanut butter**
- 4 slices **whole wheat bread**
- 1 medium **banana**, sliced
- ½ tsp **cinnamon** or **pumpkin spice**



Nutrition Information

Serving Size: 1 sandwich

Calories: 600
Total Fat: 35g
Saturated Fat: 7g
Protein: 23g
Sodium: 530mg
Carbohydrates: 57g
Added Sugar: 4g
Fiber: 7g

Instructions

1. Combine pumpkin and peanut butter in small bowl and mix together with fork or spoon until well blended.
2. Spread 1 tablespoon pumpkin peanut butter spread on each slice of bread.
3. Top 2 slices of bread with banana slices, and sprinkle with cinnamon or pumpkin spice.
4. Top with the second slice of bread to make sandwiches.

Note: The remaining peanut butter and pumpkin mixture can be stored in a container in the refrigerator for 3-5 days

Sandwich de Mantequilla de Maní con Calabaza

2 Porciones

Ingredientes

- ½ taza de **puré de calabaza** en lata
- ½ taza de **mantequilla de maní** cremosa o crujiente
- 4 tajadas de **pan integral**
- 1 **banano**, mediano en rodajas
- ½ cucharadita de **canela en polvo** o especias para pastel de calabaza



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 sandwich

Calorías: 600
Grasa Total: 35g
Grasa Saturada: 7g
Proteína: 23g
Sodio: 530mg
Carbohidratos: 57g
Azúcar Agregado: 4g
Fibra: 7g

Preparación

1. Combine la calabaza y la mantequilla de maní en un tazón pequeño y mezcle bien con un tenedor o cuchara hasta que esté homogéneo.
2. Distribuya 1 cucharada de la mezcla anterior a cada tajada de pan.
3. Cubra 2 tajadas de pan con las tajadas de banano y espolvoree con la canela o especias para pastel de calabaza.
4. Cubra con las otras tajadas de pan para hacer los sandwiches.

Nota: La mantequilla de maní con calabaza restante se puede refrigerar por 3-5 días en un recipiente hermético.