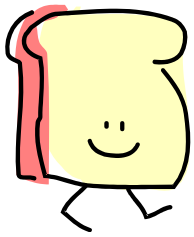
WIC Cooks!

Peanut Butter & Fruit Sandwich

Makes 1 Serving

2 slices whole wheat bread
2 tablespoons peanut butter
1/2 cup fresh fruit, sliced

1. Spread a tablespoon of peanut butter on each slice of bread.
2. Spread pieces of sliced fruit on bread and place slices together.



Nutrition Facts
Serv. size 1 sandwich (163g)
Servings 1
Calories 390
Fat Cal. 160

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 18g	**28%**	**Total Carb.** 47g	**16%**
Sat. Fat 4g	**19%**	Fiber 8g	**31%**
Trans fats 0g		Sugars 15g	
Cholest. 0mg	**0%**	**Protein** 16g	
Sodium 410mg	**17%**		

Vitamin A 0% Vitamin C 10% Calcium 8% Iron 10%

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

This material was funded, in part, by USDA's Basic Food Program through Public Health—Seattle & King County. The Basic Food Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-221-5689. This institution is an equal opportunity provider and employer.

Public Health
Seattle & King County

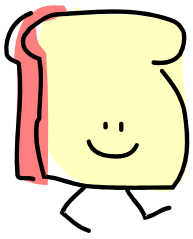
WIC Cooks!

Sándwich de Crema de Cacahuate y Frutas

Hace 1 Porcione

2 rebanadas de pan de trigo integral
2 cucharadas de crema de cacahuate
1/2 taza de frutas frescas rebanadas

1. Unte cada rebanada de pan con una cucharada de cream de cacahuate.
2. Esparza la fruta sobre el pan y junte las rebanadas.



Nutrition Facts
Serv. size 1 sandwich (163g)
Servings 1
Calories 390
Fat Cal. 160

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 18g	**28%**	**Total Carb.** 47g	**16%**
Sat. Fat 4g	**19%**	Fiber 8g	**31%**
Trans fats 0g		Sugars 15g	
Cholest. 0mg	**0%**	**Protein** 16g	
Sodium 410mg	**17%**		

Vitamin A 0% Vitamin C 10% Calcium 8% Iron 10%

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Public Health
Seattle & King County

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Progama de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado: (800) 221-5689.