

Learn how to make
Banana Sushi



by



iowa total care



INGREDIENTS

- 1 banana
- ¼ cup creamy peanut butter
- 1 whole-wheat tortilla
- 2 to 3 tablespoons crispy rice cereal or chocolate chips

INSTRUCTIONS

1. Spread peanut butter onto tortilla. Lay peeled banana on one end of tortilla and roll up tightly.
2. Cut rolled tortilla crosswise into 8 pieces. Top with crispy rice or chocolate chips.

Serves 2.

Adapted from: <https://www.hy-vee.com/recipes-ideas/recipes/banana-sushi>

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar
Sushi de Banana



por



iowa total care



INGREDIENTS

- 1 banana
- ¼ taza de mantequilla de maní cremosa
- 1 tortilla de trigo integral
- 2 o 3 cucharadas de cereal de arroz crujiente o trocitos de chocolate

INSTRUCTIONS

1. Unte la mantequilla de maní en la tortilla. Coloque la banana pelada en un extremo de la tortilla y enróllela bien apretada.
2. Corte la tortilla enrollada de forma transversal en 8 trozos. Cubra con arroz crujiente o trocitos de chocolate.

Rinde 2 porciones.

Receta adaptada de: <https://www.hy-vee.com/recipes-ideas/recipes/banana-sushi>

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

