



by



Dressed-Up Toast *(serves 1)*

INGREDIENTS

- 2 slices of whole-wheat bread
- 2 tablespoons natural peanut butter
- ¼ cup raspberries
- 1 teaspoon honey or maple syrup

INSTRUCTIONS

1. Toast bread to desired doneness.
2. Spread peanut butter on toast.
3. Add raspberries on top, mashing if you'd like.
4. Top with a drizzle of honey or maple syrup.
Enjoy!

To learn more, visit [IowaTotalCare.com](https://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.





por



Tostada decorada *(rinde 1 porción)*

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 cucharadas de mantequilla de maní natural
- ¼ de taza de frambuesas
- 1 cucharadita de miel o jarabe de arce

INSTRUCCIONES

1. Tueste el pan hasta el punto deseado.
2. Unte la mantequilla de maní en el pan.
3. Agregue las frambuesas arriba y píselas si lo desea.
4. Finalice con unas gotas de miel o de jarabe de arce. ¡Disfrute!

Para obtener más información, visite [IowaTotalCare.com](https://www.IowaTotalCare.com).

Iowa Total Care ofrece el 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 asistimos, una persona a la vez.

