

Rollo de crema de cacahuete

Para 1 porción

Ingredientes:

- 1 tortilla de trigo integral (8 pulgadas)
- 1-2 cucharadas de crema de cacahuete
- 1 plátano

Instrucciones:

1. Extienda crema de cacahuete de manera uniforme sobre un lado de la tortilla.
2. Coloque el plátano uno de los extremos de la tortilla y enrolle suavemente. Presione ligeramente para ayudar a que crema de cacahuete selle el rollo.

Sugerencias:

- Intente agregar miel para un sabor más dulce o granola para más crujiente.
- Intente sustituir el plátano con rodajas de manzana.