

## Recetas para cocinar con mantequilla de cacahuete (*Peanut butter*)



Este tipo de mantequilla está elaborada con cacahuates. Aunque tiene un alto contenido de grasa, la mantequilla de cacahuete es una fuente de proteína, magnesio y niacina. Estos nutrientes nos ayudan a crecer y nos proporcionan energía.

Una porción de mantequilla de cacahuete es equivalente a 2 cucharadas. Esta cantidad es aproximadamente del tamaño de una pelota de ping-pong.

### Usos

Los sándwiches de mantequilla de cacahuete y mermelada son los favoritos de niños y adultos. También puede

utilizarse para hacer galletas y pan.

**Nota:** Puesto que los niños pequeños puede ahogarse con la mantequilla de cacahuete, es mejor no dársela a infantes de menos de 2 años.

### Almacenamiento

Antes de abrirlos, guarde los frascos de mantequilla de cacahuete en la alacena y para conservar su sabor, consúmlala en un periodo no mayor de 6 a 9 meses. Una vez abierta, utilicela antes de que transcurran 3 meses.

Si guarda la mantequilla de cacahuete en el refrigerador ésta puede durar un poco más, pero también será más difícil de esparcir.

---

## Cuadritos crujientes de cacahuete (rinde 2 docenas de golosinas)

### Ingredientes

3 cucharadas de mantequilla o margarina  
 1 paquete de 10 onzas de malvaviscos miniatura (bonbones)  
 ½ taza de mantequilla de cacahuete (peanut butter)  
 6 tazas de cereal de arroz crujiente

### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Utilice 1 cucharada de la mantequilla o margarina para engrasar el fondo de un molde de 13 por 9 y por 2 pulgadas.
3. Derrita las otras 2 cucharadas de la mantequilla o margarina en una cacerola grande con calor bajo. Añada los malvaviscos y revuelva hasta que se derritan completamente. Retire la cacerola del fuego. Añada la mantequilla de cacahuete y remuévala hasta que se mezcle bien.
4. Añada el cereal de arroz crujiente y mézclelo bien con la mantequilla de cacahuete.
5. Use el mango de una cuchara para presionar la mezcla en un molde engrasado. Cúbralo y refrigérelo durante 30 minutos antes de rebanarlo.

---

## Pan de mantequilla de cacahuete (rinde 1 hogaza)

### Ingredientes

2 tazas de harina de uso general  
 ½ taza de azúcar  
 2 cucharaditas de polvo para hornear  
 1 cucharadita de sal  
 ¾ de taza de mantequilla de cacahuete  
 1 huevo, bien batido  
 1 taza de leche descremada

### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. En un tazón mezcle la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la sal.
3. Con un tenedor, haga incisiones, en la mantequilla de cacahuete.
4. Añada el huevo y la leche y mézclelos hasta que los ingredientes secos se humedezcan.
5. Vierta la mezcla en un molde engrasado. Hornee a 350 grados F durante 50 minutos aproximadamente, o hasta que al insertar un palillo en el centro éste salga seco. Sírvalo caliente.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



Texas A&M AgriLife Extension Service [AgriLifeExtension.tamu.edu](http://AgriLifeExtension.tamu.edu)

Más publicaciones de Extensión están disponibles en [AgriLifeBookstore.org](http://AgriLifeBookstore.org)

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.