

QUICK BITES: GRAPES

PREPARATION

Wash and eat whole.

FROZEN GRAPE SNACKS

Freeze grapes for a refreshing snack.

GRAPE & CUCUMBER SALAD

Toss with cucumbers and mint.

GRAPE & PEANUT BUTTER WRAP

Add to peanut butter on a tortilla.

GRAPE & CHEESE SKEWERS

Thread onto skewers with cheese.

GRAPE SMOOTHIE

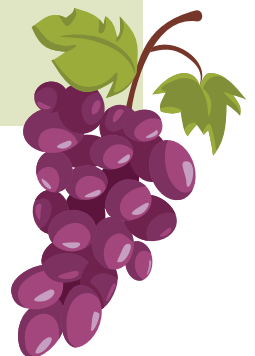
Blend with yogurt and banana.

GRAPE & YOGURT PARFAIT

Layer grapes with yogurt.

GRAPE SALSA

Mix chopped grapes with onions and lime.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

BOCADILLOS. RÁPIDOS. UVAS

PREPARACIÓN

Lávelas bien y cómalas enteras.

UVAS CONGELADAS

Congele las uvas para hacer un refrigerio refrescante.

ENSALADA DE UVA Y PEPINO

Combine uvas con pepino y menta.

ROLLITO DE UVA Y CREMA DE CACAHUATE

Unte crema de cacahuete en una tortilla y agregue las uvas.

BROCHETAS DE UVA Y QUESO

Ensártelas en brochetas con queso.

LICUADO DE UVA

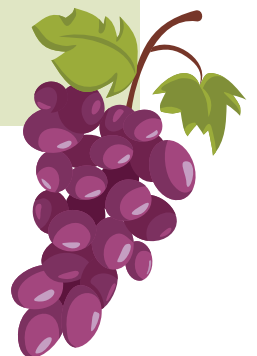
Licúe las uvas con yogur y plátano.

PARFAIT DE UVA Y YOGUR

Mezcle las uvas con el yogur.

SALSA DE UVA

Mezcle uvas picadas con cebolla y limón.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA