

Power up with

Plant Proteins

Adds variety and texture to meals!

Protein helps you *grow STRONG!*



Plants are a ***GREAT*** way to get protein!

Beans

dried or canned



*Cook in soup,
add to
a salad, or eat
with veggies!*



Lentils

Peanut Butter



*7 Grams
of protein
per
serving!*

Just 2 Tbsp = 8
grams protein

Other plant proteins include tofu, nuts, seeds, and quinoa!

Four Ingredient Plant Protein Cookies

- 2 cups rolled oats
- 3 large overripe bananas (mashed)
- 1/2 c peanut butter or nut butter of choice
- 1/4 c chocolate chips (optional)



Preheat oven to 350F.

- In a large mixing bowl, add ingredients and mix until fully combined.
- Lightly wet hands and form 8 balls with the dough. Place balls on a cookie sheet.
- Bake for 10-12 minutes. Allow to cool.

Costs less than animal protein!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider. Created by UConn dietetics students Kate Walder and Elizabeth White.

Poder con

Agrega variedad y textura a las comidas!



La proteína ayuda *crecer FUERTE*

Plan de Proteínas

Las plantas son **una GRAN** manera de obtener proteínas



Los Frijoles



Cocinar en la sopa, poner en una ensalada, o comer con verduras!



Lentejas

¡Otras proteínas vegetales incluyen tofu, nueces, semillas y quinua!

¡Cuesta menos que la proteína animal!

Mantequilla de maní



7 gramos de proteína por porción!!

2 Tbsp = 8 gramos proteína

Cuatro Galletas De Proteína Vegetal De Ingredientes

- 2 tazas de copos de avena
- 4 grandes madura plátanos (puré)
- 1/2 Taza de mantequilla de maní o mantequilla de nuez de elección
- 1/4 De taza de chips de chocolate (opcional)



Precalentar el horno a 350F.

En un tazón grande para mezclar agregar los ingredientes y mezclar hasta que esté completamente combinado. Humedezca ligeramente con las manos y forma 8 bolas con la masa. Coloque las bolas en una bandeja de hornear. Hornear durante 10-12 minutos y dejar enfriar.