

Hello OPL Teens! I know you are all busy at home with school work. Perhaps all this studying requires a snack! What is better for lunch or an afternoon pick me up than a peanut butter & jelly sandwich? How can we elevate it? What about if we grill it! Give it a try. Remember to check the kitchen to see what else you can add to your sandwich (ex. banana slices, strawberry slices.) Don't be afraid to be creative!

If you are allergic to peanuts try using a substitute spread like almond butter

Ingredients:

- 1 Tablespoons of butter, preferable unsalted
- 2 Slices of bread
- Choice of peanut butter or substitute spread
- Choice of your favorite jelly or jam



Materials needed:

- Skillet
- Spreading knife
- Serrated/Regular knife
- Plate



Instructions:

1. Place the skillet under a medium-high heat.
2. Spread butter on both slices of bread.
3. On the unbuttered side of your bread spread a layer of peanut butter and jelly. If you choose to add anything else to your sandwich like strawberry slices now is the time to put them on.
4. Bring your sandwich together, the butter side on the outside. Place your sandwich in the skillet and cook until golden brown. About 1 to 3 minutes. Flip the sandwich and repeat on the other side.
5. Take your sandwich and place it on a plate to cool. Afterwards you can cut your sandwich into halves or into fours. Want more jelly or peanut butter? Go for it and put some on the side for dipping!



Grilled PB & J

Hola chicos de OPL! Sé que todos ustedes están ocupados en casa con el trabajo escolar. ¡Quizás todo este estudio requiera un tentempié! ¿Qué es mejor para el almuerzo o la merienda que un sándwich de pb & j? (crema de maní y mermelada) ¿Cómo podemos elevarlo? ¡Qué tal si lo asamos a la parrilla! Darle una oportunidad. Recuerde revisar la cocina para ver qué más puede agregar a su sándwich (ex. rodajas de plátano, rodajas de fresa). No tengas miedo de ser creativo! * Si eres alérgico al maní, prueba usar un sustituto como la mantequilla de almendras *

Ingredientes:

1 cucharadas de mantequilla, preferiblemente sin sal

2 rebanadas de pan

Su mantequilla de maní favorita (o cualquier sustituto de mantequilla de almendras)

Su mermelada favorita

Materiales necesarios:

Sartén

Cuchillo extendido

Cuchillo serrado o regular

Plato



Instrucciones

1. Coloque el sartén a fuego medio-alto.
2. Unte la mantequilla en ambas rebanadas de pan.
3. En el lado sin mantequilla de tu pan, unte una capa de mantequilla de maní y mermelada. Si elige agregar algo más a su sándwich, como rodajas de fresa, ahora es el momento de ponérselos.
4. Junta tu sándwich, el lado de la mantequilla en el exterior.
5. Coloca el sándwich en la sartén y cocina hasta que esté dorado. Aproximadamente de 1 a 3 minutos. Voltea el sándwich y repite del otro lado.
6. Tome su sándwich y colóquelo en un plato para que se enfríe. Luego, puede cortar su sándwich en mitades o en cuatro partes. ¿Quieres más mermelada o mantequilla de maní? Por qué no, agregar más en el lado del plato!



PB & J en la a
la parrilla!