

Batido de Mantequilla de Cacahuete y Banana para el Desayuno

Sirve: 1 porción

Ingredientes

- 1 **taza** leche sin grasa o baja en grasa 1%
- 1/2 **taza** rodajas de banana (guineos) congeladas
- 1 **cucharada** mantequilla de cacahuete
- 1/4 **cucharadita** canela molida
- 1/2 **cucharadita** extracto de vainilla
- polvo de cacao dulce (opcional)

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúelos hasta lograr una consistencia homogénea y cremosa.
2. Vierta en un vaso alto y decore con una pizca de polvo de cacao, si lo desea.

University of Nebraska, Cooperative Extension, Healthy Eating Recipes

Información Nutricional	
Nutrientes	Cantidad
Calorías	260
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	5 mg
Sodio	200 mg
Total de Carbohidrato	34 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	23 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	14 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	