

Batido de Plátano y Mantequilla de Maní

Esta deliciosa mezcla de leche, yogur, bananos y mantequilla de maní es un desayuno abundante para llevar a cualquier lado. El cacao en polvo le da un toque dulce que también es perfecto como merienda.

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: N/A

Fuente: MyPlate.gov

Ingredientes

- 2 bananos (maduros, congelados)
- 1 taza de leche descremada
- 1 1/2 cucharadas de mantequilla de maní cremosa
- 1/2 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 1/2 tazas de hielo

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Pele los bananos, córtelos en trozos pequeños y colóquelos en el congelador hasta que estén duros.
3. Reúna todos los ingredientes y póngalos en una licuadora.
4. Licue en alto hasta que quede suave.
5. Vierta en 2 vasos. Sirva de inmediato.



Pequeños cambios,
!GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	260
Grasa total:	8g
Grasa saturada:	2g
Colesterol:	6mg
Sodio:	136mg
Carbohidratos totales:	40g
Fibra dietética:	4g
Azúcares Totales:	28g
Azúcares añadidos:	5g
Proteína	11g

Utensilios necesarios

- Cuchillo de mantequilla
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Licuadora o batidora

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$10.97

Costo promedio/porción: \$5.49

Rinde: 2 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 2 al carrito
Banano maduro



Añadir 1 al carrito
Medio galón de leche descremada o
baja en grasa



Añadir 1 al carrito
Mantequilla de maní cremosa



Añadir 1 al carrito
Cacao en polvo sin azúcar



Agregar 1 al carrito
Yogurt de vainilla bajo en grasa
(6 oz.)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Notas del chef

- Haga que los niños de todas las edades participen en la preparación de este refrigerio saludable, dándoles tareas apropiadas para su edad; medir, pelar, agregar ingredientes, mezclar y/o licuar.
- ¿Tiene antojo de esta receta durante los fríos meses de invierno? Simplemente agregue los plátanos maduros frescos, no congelados.

Recetas Similares

Considere probar otras recetas con ingredientes similares que se encuentran en snapedny.org, como:

- Parfait de yogur
- Pancakes de plátano y mantequilla de maní
- Hormigas en un tronco
- Pan de banana

