

Batido de Mantequilla de Cacahuate y Banana para el Desayuno

Rinde 1 porciones

Ingredientes

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

Instrucciones

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.

Precio

Por receta: \$0.46

Por servido: \$0.46

Fuente

University of Nebraska, Cooperative Extension, [Healthy Eating Recipes](#)

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 porción (342g)
Raciones por Envase 1

Cantidad por Ración	
Calorías 260	Calorías de Grasa 70
% Valor Diario*	
Grasa Total 8g	12%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 200mg	8%
Carbohidrato Total 34g	11%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 23g	
Proteínas 14g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 15%
Calcio 25%	• Hierro 4%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4