

Batido de banana y chocolate

Preparación: 5 min
Rinde hasta 3 tazas



Ingredientes

- 3 bananas maduras congeladas
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 3 cucharadas de mantequilla de girasol, mantequilla de maní u otra mantequilla de nuez
- 1 ½ tazas de leche de su elección
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de miel

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Agregue todos los ingredientes a la licuadora.
2. Licue hasta que este blando.
3. ¡Buen Provecho!

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.