

Batido de desayuno de plátano y mantequilla de maní

Preparación: 5 min
Rinde 3 tazas



Ingredientes

- 2 tazas de leche
- 2 plátanos maduros congelados y pelados
- 2 cucharadas mantequilla de maní
- 1/2 cucharadita canela molida
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- Opcional: cacao en polvo

Instrucciones



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

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. Cubra con una pizca de cacao en polvo, opcional.

Adaptado de: www.usdairy.com



Public Health



NC SNAP-ED

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

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org