



Batido de Plátano y Cacao - Edición Escolar

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

INGREDIENTES

- 2 plátanos muy maduros congelados
- 2 cucharadas de polvo de cacao
- ½ taza de leche con 1 % de grasa

INDICACIONES

1. En una licuadora o procesadora, agregue los plátanos congelados, el polvo de cacao y la leche. Mezcle hasta obtener una consistencia uniforme.
2. Sirva de inmediato.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 46mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 314mg	6%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

chefs.org

@CHEFSanAntonio

