



# Licuada de Chocolate y Mantequilla de Cacahuete

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 2 plátanos, congelados
- 1 taza de yogur griego natural
- 2 tazas de leche baja en grasa/descremada
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- Opcional: proteína en polvo, linaza molida, aguacate congelado, avena

## DIRECCIONES

1. En una licuadora o procesador de alimentos, agrega los plátanos, el yogur griego, la leche, la mantequilla de maní y el cacao en polvo a una licuadora. Incluya ingredientes opcionales si lo desea.
2. Mezclar hasta que esté suave.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (248g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>200</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 105mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 16g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 13g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 226mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 571mg	10%

\*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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

