



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	
Serving size	1 cup (248g)
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 16g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 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

@CHEFSanAntonio

