

LICUADO DE BANANA Y PASTA DE MANI

Se puede endulzar con azucar, azucar mascabo, edulcorante o el endulzante de preferencia.

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de leche descremada (245 g)
- 100 gramos de banana - 1 unidad chica
- 20 gramos de pasta de maní (king) - 1 cucharada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Colocar todos los ingredientes en la licuadora.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (365 g)	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	292 kcal	15 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	1 mg	4 mg	1 %
SODIO	35 mg	127 mg	5 %
H. CARBONO	10 g	37 g	12 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	–