

## Ingredientes:

- 1 cucharada de crema de cacahuete cremosa
- 2 plátanos grandes, rebanados

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón. Lave todas las frutas frescas antes de prepararlas.
2. Pele y rebane los plátanos. Póngalos en el refrigerador por 1 o 2 horas hasta que se congelen.
3. En una licuadora, agregue las rebanadas de plátano congelado y la crema de cacahuete.
4. Licúelos hasta que se suavicen. Raspe los lados y agregue un poco de agua para ayudar a mezclar, si es necesario.
5. Divida la mezcla en dos tazones y ¡a disfrutar!



## Información de Nutrición (Por Porción)

88 calorías, 20 g de carbohidratos, 3 g de proteínas, 5 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 3 g de fibra, 11 g de azúcar total, 35 mg de sodio, 8 mg de calcio, 23 mcg de ácido fólico, 1 mg de hierro y 41% de calorías de grasa.  
2 porciones, de 1/2 tanda cada una.

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).