

Batido de Cacao y Plátano

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



INGREDIENTES

- 2 plátanos muy maduros congelados
- 2 cucharadas de polvo de cacao
- ½ taza de leche de almendra
- Coberturas opcionales: almendras crudas picadas, pecanas picadas

INDICACIONES

1. En una licuadora o procesadora, agregue los plátanos congelados, el polvo de cacao y la leche de almendra. Mezcle hasta obtener una consistencia uniforme.
2. Decore con coberturas opcionales.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 9g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 65mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 283mg	6%

*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

