

Bebida Energética de Mantequilla de Cacahuete

Esta receta es una buena fuente de calcio, que mantiene los huesos y los dientes fuertes.

Ingredientes:

- 1/2 taza de **mantequilla de cacahuete**
- 3 1/2 tazas de **plátano** (o cualquier otra fruta fresca o en lata y escurrida)
- 1 1/4 tazas de **leche sin grasa en polvo**
- 3 tazas de **agua fría**

Preparación:

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Licue en bajo hasta que esté batido, y sirva.
Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 1/3 cup (241g)			
Servings Per Container 6			
Amount Per Serving			
Calories 260	Calories from Fat 100		
% Daily Value*			
Total Fat 11g	17%		
Saturated Fat 2.5g	13%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 190mg	8%		
Total Carbohydrate 32g	11%		
Dietary Fiber 4g	16%		
Sugars 20g			
Protein 12g			
Vitamin A 2%	• Vitamin C 15%		
Calcium 20%	• Iron 4%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

**6 porciones de
1 1/3 taza cada una**

Notas:

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión, Condado de Lane. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>