

# Peanut Butter Banana Smoothie

1 Serving

## Ingredients

- 1 cup **milk**, 1% or skim
- ½ cup **banana**, frozen (about 1 small/medium banana)
- 1 Tbs **peanut butter**
- ¼ tsp **cinnamon**
- 1 tsp **unsweetened cocoa powder**, or more if you like

*Optional: ½ tsp vanilla extract*

## Instructions

1. Combine all ingredients in a blender and blend until smooth and creamy.
2. Pour into a tall glass and garnish with a sprinkle of cocoa powder, if desired.



## Nutrition Information

Serving Size: Whole recipe

Calories: 270

Total Fat: 9g

Saturated Fat: 2g

Protein: 13g

Sodium: 200mg

Carbohydrates: 37g

Added Sugar: 1g

Fiber: 4g

# Batido de Banano con Mantequilla de Maní

1 Porción

## Ingredientes

- 1 taza de **leche**, 1% grasa o descremada
- ½ taza de **banano**, congelado (aproximadamente 1 banano pequeño—mediano)
- 1 cucharada de mantequilla de maní**
- 1/4 cucharadita de **canela molida**
- 1 cucharadita de **cacao en polvo sin azúcar**, o más si lo desea

## Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe bien.
2. Sirva en un vaso alto y decore con un poco de cacao en polvo si lo desea.



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: Toda la receta

Calorías: 270

Grasa Total: 9g

Grasa Saturada: 2g

Proteína: 13g

Sodio: 200mg

Carbohidratos: 37g

Azúcar Agregado: 1g

Fibra: 4g