

Licuido PB&J

Adecuada para niños

Baja en azúcar añadida, sin gluten

Ingredientes

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 5 minutos

- 1 1/4 tazas de **bayas congeladas** (vea las notas)
- 2 cucharadas de **mantequilla de maní**
- 1 **banana**
- 1 taza de **leche baja en grasa**

Nota: También pueden usarse bayas frescas. Use 1 taza de bayas frescas y 1/4 de taza de hielo. Puede usar cualquier tipo de bayas, pero se recomiendan las frescas y las frambuesas.

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licúe hasta que quede suave, deteniéndose para raspar la licuadora, si es necesario.
3. Disfrute.

