

## RECETA

### Batido de Mantequilla de Maní y Mermelada

#### INGREDIENTES:

2 medidas de Vanilla Cinch Shake Mix  
2 cucharadas de mantequilla de maní tipo cremosa baja en grasas  
2 cucharadas de mermelada 100% frutas  
8 onzas de leche descremada o leche de soya semidescremada  
4-6 cubos de hielo

#### INSTRUCCIONES:

Mezclar el polvo del Vanilla Shake Mix con la mantequilla de maní, la mermelada de frutas y 8 onzas de leche descremada o leche de soya en una licuadora hasta que esté suave y cremoso. Agregar 4 a 6 cubos de hielo, y mezcla hasta que esté bien espumoso. Servir el batido en vasos altos.

Rinde 4 raciones. El tamaño de la ración es 8 onzas  
Calorías: 356

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

Proteínas	26 g
Carbohidratos	49 g
Grasa	7 g
Sodio	179 mg
Colesterol	0 mg
Fibra	6 g

Nota: El agregado de mantequilla de maní equivale aproximadamente a 1 ración de grasas en tu plan de comidas.