

# Peanut Butter Chocolate Smoothie

Serves: 2

## INGREDIENTS

- 1 frozen or fresh ripe banana
- 1 tablespoon unsweetened cocoa powder
- 2 tablespoons smooth peanut butter
- 1 cup your favorite milk (almond milk, oat milk, 1% milk...)
- ½ cup ice

## DIRECTIONS

Add all ingredients to a blender and blend until smooth

# Batido de Mantequilla de Maní con Chocolate

Rinde para: 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 banana fresca o congelada
- 1 cucharada polvo de cocoa sin endulzar
- 2 cucharadas mantequilla de maní suave
- 1 taza de tu leche favorita (leche de almendra, leche de avena, leche 1%...)
- ½ taza de hielo

## INSTRUCCIONES

Agrega todos los ingredientes en una licuadora y licua hasta tener una mezcla uniforme y suave.



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center