Chocolate Peanut Butter Cup Smoothie

- 1 Frozen Bananas, sliced
- 2 Tbsp cocoa
- 2 Tbsp Peanut Butter
- 2/3 cup Low fat Milk
- 1 tsp Vanilla (optional)

1. Put all ingredients into blender and puree until smooth. Pulse the blender and stir as needed.
2. You may need to add more milk to get things moving!

SNAP-Ed New York SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.

SNAP-Ed Pennsylvania Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.

NOURISH

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).

Chocolate Batido de taza de mantequilla de maní

- 1 plátanos congelados, en rodajas
- 2 cucharadas de cacao
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2/3 taza de leche baja en grasa
- 1 cucharadita de vainilla (opcional)

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora y haga puré hasta que quede suave. Pulse la licuadora y revuelva según sea necesario.
2. ¡Es posible que deba agregar más leche para que las cosas se muevan!

SNAP-Ed New York SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.

SNAP-Ed Pennsylvania Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.

NOURISH

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de PA (DHS).

Chocolate Peanut Butter Cup Smoothie

- 1 Frozen Bananas, sliced
- 2 Tbsp cocoa
- 2 Tbsp Peanut Butter
- 2/3 cup Low fat Milk
- 1 tsp Vanilla (optional)

1. Put all ingredients into blender and puree until smooth. Pulse the blender and stir as needed.
2. You may need to add more milk to get things moving!

SNAP-Ed New York SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.

SNAP-Ed Pennsylvania Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.

NOURISH

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).

Chocolate Batido de taza de mantequilla de maní

- 1 plátanos congelados, en rodajas
- 2 cucharadas de cacao
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2/3 taza de leche baja en grasa
- 1 cucharadita de vainilla (opcional)

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora y haga puré hasta que quede suave. Pulse la licuadora y revuelva según sea necesario.
2. ¡Es posible que deba agregar más leche para que las cosas se muevan!

SNAP-Ed New York SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.

SNAP-Ed Pennsylvania Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.

NOURISH

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de PA (DHS).