



Postre de Plátano

Rinde: 2 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo en el congelador: 2 a 3 horas

Ingredientes

2 plátanos (congelados)

2 cucharadas de leche

Coberturas a elección (sugerencias: frutos secos, chispas de chocolate, fruta en rodajas)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Pele los plátanos y córtelos en trozos.
3. Coloque los trozos de plátano en una bandeja para hornear. Coloque la bandeja en el congelador durante al menos 2 horas.
4. Saque los plátanos del congelador y colóquelos en la licuadora. Agregue la leche y licue hasta que quede suave.
4. Agregue los ingredientes de su elección (si desea).
5. Sirva inmediatamente.
6. Congele las sobras en un recipiente apto para congelador.

¡Sea creativo! Agregue 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar para preparar un postre de plátano y chocolate.

| Nutrition Facts | |
|---------------------------|------------------|
| 2 servings per container | |
| Serving size | 1 Serving (133g) |
| Amount Per Serving | |
| Calories | 110 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 1g | 1% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 10mg | 0% |
| Total Carbohydrate 28g | 10% |
| Dietary Fiber 3g | 11% |
| Total Sugars 15g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 2g | 4% |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 25mg | 2% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 445mg | 10% |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



United States Department of Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



National Institute of Food and Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

