



## 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. Pelar los plátanos y cortarlos en trozos.
2. Colocar los trozos de plátano en una bandeja para hornear, colocar la bandeja en el congelador durante al menos 2 horas.
3. Retirar los plátanos del congelador y colocarlos en la licuadora. Agregar leche y licuar hasta obtener una mezcla suave.
4. Agregar coberturas a elección (si desea).
5. Servir inmediatamente.
6. Congelar las sobras en un recipiente apto para congelador.

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

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