

POSTRE DE PLÁTANO



TIEMPO DE PREPARACIÓN:

5 minutos

TIEMPO DE CONGELADOR:

2 a 3 horas

RINDE:

2 porciones
(1 taza por porción)

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.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	1 Cup (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.	

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

Para más información visite:

<https://efnep.ifas.ufl.edu>

Este material esta basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU, EFNEP. El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.