



HELADO CASERO DE BANANA Y ARÁNDANOS

Imagen de @PabloMartinChef

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de banana (160 g) ya almacenada en freezer en rueditas
- 1 Cuch postre colmada de cacao amargo en polvo CHOCOLEIT (10 g)
- 1 cuchara de postre de aceite de coco o almendras o girasol alto oleico (5 g)
- 4 mariposas de nuez (opcional)
- 2 cucharadas de bebida a base de ALMENDRAS Tratenfu
- Opcional: 15 unidades de arándanos Congelados (tipo marca KARINAT) (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en la licuadora (o tritarlo con minipimer) una banana congelada ya partida en rueditas. Agregar el resto de ingredientes: cacao amargo, bebida vegetal o leche, aceite neutro y opcionalmente las nueces partidas.
- 2º Triturar todo hasta que quede una mezcla homogénea
- 3º Triturar todo hasta que quede una mezcla homogénea
- 4º Agregarle los arándanos descongelados previamente en microondas y buen apetito!
- 5º IDEAL: tener un stock de bananas congeladas, sin cáscara, ya cortadas en rueditas, para preparar todo tipo de licuados y helados rápidos en cualquier momento!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (233 g)	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	306 kcal	15 %
GRASA	5 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	6 mg	15 mg	1 %
H. CARBONO	18 g	41 g	14 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	—