

HELADO DE BANANA Y NUEZ

UN POSTRE DELICIOSO

30 minutos
3 horas y 30 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de banana, pulpa, fresca
- 100 gramos de nuez
- 400 gramos de bebida de almendra sin azúcar
- 20 gramos de choco chispas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la banana en rodajas guardarla en el freezer luego procesarlas hasta que quede una pasta fina y mezcla bien con la bebida vegetal, las nueces, los chips de chocolate y el endulzante en el caso de que uses colocar la mezcla en un recipiente y llévalo al freezer unas 3 horas después degustar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [280 g]	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	371 kcal	19 %
GRASA	7 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	24 mg	67 mg	3 %
H. CARBONO	15 g	42 g	14 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	—