



HELADO DE BANANA

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de yogur descremado
- 100 gramos de banana, pulpa, fresca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la banana en rodajas y ponerlo en el congelador una noche.
- 2º Luego procesar en una licuadora el plátano congelado con el yogur.
- 3º Servir en seguida, antes de que comience a derretir y añadir canela (opcional).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	158 kcal	8 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	38 mg	76 mg	3 %
H. CARBONO	14 g	29 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	—