

**HELADO DE CHOCOLATE** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 plátano o banana pequeño o medio grande
- 100-125gr de yogur natural o griego
- 1 cucharada de cacao puro desgrasado
- Edulcorante (opcional)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Bate todos los ingredientes hasta tener una masa homogénea. Congela y a los 15 minutos remueve, deja congelar mínimo 15 minutos más y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (195 g)	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	278 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	18 %
H. CARBONO	12 g	24 g	9 %
AZÚCARES	7 g	14 g	15 %
GRASA	8 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	5 g	10 g	51 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	46 mg	90 mg	4 %