



HELADO DE PLÁTANO Y NUEZ

 30 minutos

 3 horas y 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 plátano o banana grande
- 15-20 gramos de nuez
- 100 gramos de leche de almendra sin azúcar
- Chispas de chocolate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el platano en rodajas, machacar hasta que quede una pasta y mezclar bien con leche, agregara eso nuez y chispas agregar en un traste y meter al congelador unas 1.5-3 horas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (570 g)	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	330 kcal	17 %
PROTEÍNA	1 g	6 g	11 %
H. CARBONO	7 g	42 g	16 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	3 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	39 mg	223 mg	9 %