



HELADO DE PLÁTANO Y CACAHUETE/ ALMENDRA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 plátanos o bananas grandes
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete o almendras (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tritura en el procesador de alimentos los plátanos congelados junto a la crema de almendras, hasta que adquiera una consistencia cremosa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (132 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	179 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	8 %
H. CARBONO	20 g	27 g	10 %
AZÚCARES	16 g	22 g	24 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	14 %
SODIO	25 mg	33 mg	1 %