

**HELADO DE PLÁTANO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad grande de plátano, crudo (200 g)
- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el plátano 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 (247 g)	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	143 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	9 %
H. CARBONO	10 g	24 g	9 %
AZÚCARES	8 g	20 g	23 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	33 mg	82 mg	3 %