

Paleta de Helado de Banana

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

2 bananas, maduras

1/8 taza jugo de naranja (o limón)

Otras herramientas/equipo necesario

paletitas de madera

papel de aluminio

Preparación

1. Pele cada banana y corte por la mitad (a lo ancho).
2. Inserte la paletita de madera en la parte inferior de cada media banana. Sumerja cada medio plátano en jugo.
3. Envuelva en papel de aluminio y congele durante dos horas o más.

Notas

Ingredientes opcionales: Sumerja en chocolate, luego ruede sobre nueces picadas, cereales triturados, coco rallado o caramelos en polvo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	56
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	1 mg
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	4 mg
Hierro	0 mg
Potasio	225 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	1/2 taza