Bananas Estilo Waldorf

Sirve: 4 Porciones

Endulzada con bananas y manzanas, esta receta se convierte en un postre saludable, un refrigerio de media tarde sustancioso, o hasta un desayuno delicioso.

Ingredientes

- 3 bananas (peladas y rebanadas)
- 1 manzana (sin semillas y rebanada con cáscara)
- 4 tazas yogurt (de vainilla, sin grasa)
- 1 pizca canela
- 1/8 taza nueces (molidas)

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón o plato hondo grande.
2. Sirva en platos individuales y coloque en el refrigerador hasta servir, hasta 1 hora antes.
3. Este postre se ve delicioso cuando se le pone una pizca de canela molida.

Food and Health Communications, Inc., Visite el Sitio Web

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	5 mg
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	48 g
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	31 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible