

Postre Sureño de Banana

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

- 3 3/4 tazas leche sin grasa fría
- 2 paquetes pequeños (4 porciones) de postre instantáneo (pudding) de vainilla sin azúcar y grass, mezcla para relleno de pastel
- 32 galletas de vainilla bajas en grasa
- 2 bananas (guineos) medianas cortadas en rodajas
- 2 tazas crema batida sin grasa congelada (descongelada)

Preparación

- Mezcle 3 1/2 tazas de leche con las mezclas para postres. Bata la mezcla para postre con un batidor de alambre 2 minutos, o hasta que esté homogénea. Deje reposar 5 minutos.
- Incorpore 1 taza de la crema batida a la mezcla para postre.
- Disponga una capa de galletas en el fondo y los costados de una fuente (plato/platón) para servir de 2 cuartos. Vierta 2 cucharadas del resto de la leche sobre las galletas. Agregue una capa de rodajas de banana y cubra con un tercio del postre.
- Repita formando varias capas, vierta el resto de la leche y cubra la última capa con el postre. Esparza el resto de la crema batida sobre el postre.
- Refrigere, por lo menos, 3 horas antes de servir.

US Department of Health and Human Services National Institutes of Health National Heart, Lung and Blood Institute, Heart Healthy Home Cooking: African American Style

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	140
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	10 mg
Sodio	170 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	14 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

