



EATING SMART
BEING ACTIVE

Postre de plátano

Rinde: 2 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo en el congelador: 2 a 3 horas

Ingredientes

2 plátanos (congelados)

2 cucharadas de leche

Coberturas a elección (sugerencias: frutos secos, chispas de chocolate, fruta en rodajas)

Preparación

1. Pelar los plátanos y cortarlos en trozos.
2. Colocar los trozos de plátano en una bandeja para hornear, colocar la bandeja en el congelador durante al menos 2 horas.
3. Retirar los plátanos del congelador y colocarlos en la licuadora. Agregar leche y licuar hasta obtener una mezcla suave.
4. Agregar coberturas a elección (si desea).
5. Servir inmediatamente.
6. Congelar las sobras en un recipiente apto para congelador.

¡Sea creativo! Agregar 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar para preparar un postre de plátano y chocolate.

| Nutrition Facts | |
|---|-------------------------|
| 2 servings per container | |
| Serving size | 1 Serving (133g) |
| Amount Per Serving | |
| Calories | 110 |
| <small>% Daily Value*</small> | |
| Total Fat 1g | 1% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 10mg | 0% |
| Total Carbohydrate 28g | 10% |
| Dietary Fiber 3g | 11% |
| Total Sugars 15g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 2g | 4% |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 25mg | 2% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 445mg | 10% |
| <small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small> | |



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Haga un cambio