

"Helado" de fresa y banana

Recipe by Lara Rondinelli Hamilton, RD, LDN, CDE and Jennifer Bucko Lamplough | Origen *The Diabetes Cookbook* | Photo by Mittera



Las bananas congeladas son la sorprendente base de este cremoso y suave "helado". No tiene lácteos y es vegano, es bajo en grasas saturadas, está hecho sin azúcares añadidos y, aun así, ¡es totalmente delicioso! Perfecto para cuando se te antoje un postre. Puedes utilizar fresas frescas o congeladas. Si las usas congeladas, deja que se descongelen primero.

🕒 2 hre prep time 🍴 4 porciones 🥄 1/2 cup

Instrucciones paso a paso:

1. Pele los plátanos y córtelos en rodajas de 1/4 de pulgada . Colócalos en un tazón y congélalos durante al menos 2 horas.
2. Una vez que las bananas estén congeladas, mételas en una licuadora o procesador de alimentos junto con las fresas y la leche de coco. Licuar a velocidad alta durante 30 segundos. Raspa los lados de la licuadora y licúa de nuevo a velocidad alta durante 30 segundos más . Repite este proceso hasta que la mezcla esté lisa y tenga la textura de un helado suave . Se puede servir inmediatamente o congelar durante 30 minutos para obtener una textura más firme.

Información Nutricional

4 Porciones

Tamaño de la porción 1/2 cup

Cantidad por porcion

Calorías

80

% Daily value*

Grasa Total 0g 0%

Grasa Saturada 0.2g 1%

Grasas Trans 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Carbohidratos Totales 19g 7%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 10g

Added Sugars 0g 0%

Proteína 1g

Potasio 310mg 7%

Ingredientes

plátano(s) 2

sliced strawberries 1 cup

leche de coco 2 tbsp