

Helado de Banana

Tiempo total: 10 min.
Tiempo para cocina: n/a
Raciones: 2
Tamaño de la porción:
3/4 taza



<https://www.chopchopfamily.org/recipe/one-ingredient-banana-ice-cream/>

INGREDIENTES

- 3 bananas maduras
 - ½ cucharada de leche (sólo si se necesita)
- Para hacer diferente el sabor de tu "helado", intenta añadir lo siguiente.
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní), o de almendra
 - 2 cucharadas de cocoa en polvo sin azúcar
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla
 - 1/2 cucharadita de canela molida

INSTRUCCIONES

1. Pela las bananas y córtalas en rebanadas gruesas.
2. Coloca las rebanadas en un plato y congélaslas hasta que se endurezcan, como 2 horas
3. Mete las rebanadas congeladas en el procesador de alimentos y coloca la tapa con fuerza. Procesa hasta que la mezcla esté suave. Al principio las rebanadas darán vueltas y seguirán congeladas, pero sigue intentándolo, deteniendo la máquina y utilizando la cuchara de madera para aflojar la mezcla si deja de moverse. En algún momento, se pondrá cremosa, como helado suave listo para servirse—pero si no lo hace, agrega un poco de leche y sigue mezclando.
4. Sirve inmediatamente.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

