



Postre de banana en bolsa

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 10 minutos.

Equipamiento:

Tazas medidoras

Bolsa grande con cierre hermético

Utensilios:

Cuchara

Ingredientes

1/2 taza de granola reducida en calorías

3 bananas medianas

1/2 taza de puré de manzana, sin endulzar

1/2 taza de yogur de vainilla descremado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Pele las bananas y, con los dedos, rómpalas adentro de la bolsa grande con cierre.
3. Mida y agregue el puré de manzana y el yogur a la bolsa.
4. Vuelva a cerrar la bolsa, presionándola para sacar todo el aire.
5. Use los dedos para aplastar y mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
6. Enfríe el postre en una bolsa cerrada dentro del refrigerador hasta que esté listo para servir.
7. Sirva en un tazón con una cuchara y cubra con granola.

Información nutricional:

Calorías 160 Grasas totales 1 g Sodio 45 mg Carbohidratos totales 38 g
Proteína 3 g

[Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo.](#)

<http://www.section508.gov/content/learn> Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.