



Postre de banana en bolsa

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

Equipamiento:

Bolsa de plástico grande con cierre

Utensilios:

Tazas medidoras

Ingredientes

1/2 taza de granola

3 bananas medianas

1/2 taza de puré de manzana sin endulzar

1/2 taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa

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. Agregue el puré de manzana y el yogur y cierre la bolsa, presionándola para sacar todo el aire.
3. Use los dedos para mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
4. Enfríe el postre en la bolsa en el refrigerador durante al menos 30 minutos.
5. Cuando esté listo para servir, sirva el postre en 4 tazones y complete con granola.

Información nutricional:

Calorías 160

Grasas totales 1 g

Sodio 45 mg

Carbohidratos totales 38 g

Proteína 3 g