



# Helado de banana

Porciones: 4 | Tiempo de preparación:

2 horas 30 minutos. | Tiempo total: 2 horas 30 minutos

## Equipamiento:

Papel de aluminio o papel encerado

Asadera o plato grande

Licuada

Recipiente con tapa

Tabla para cortar

## Utensilios:

Tazas y cucharas medidoras

Espátula

Cuchillo

## Ingredientes

4 bananas maduras

1/2 taza de leche con bajo contenido de grasa

1/2 cucharadita de extracto de vainilla (regular o imitación)

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Pele y corte las bananas en rebanadas gruesas (1 pulgada).
3. Coloque las rebanadas de banana en una sola capa sobre la asadera o el plato recubierto con papel de aluminio o papel encerado. Coloque las rebanadas de banana en el congelador por 1 a 2 horas.
4. Combine las bananas, la leche y el extracto de vainilla en el tazón de la licuadora. Procese hasta obtener una textura homogénea, raspando la mezcla los lados de la licuadora y agregando más leche según sea necesario hasta que alcanzar la consistencia deseada.
5. Transfiera la mezcla de banana a un recipiente con tapa y congele por 30 minutos antes de servir.

## Información nutricional:

Calorías 120   Grasas totales 0.5 g   Sodio 15 mg   Carbohidratos totales 29 g  
Proteína 2 g