



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
Licuadora
Recipiente con tapa
Tabla para cortar

Utensilios:

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)

Información nutricional:

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

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.