



# Helado de banana

Porciones 4 | Tiempo de preparación 2 horas 30 min | Tiempo total 2 horas 30 min

**Equipamiento:** Papel de aluminio o papel encerado, asadera o plato, 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

½ cucharadita de extracto de vainilla (regular o imitación)

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
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