



Helado de Plátano y Crema de Cacahuete

3 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 3 plátanos maduros
- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de frutas frescas

INDICACIONES

1. Pele los plátanos y corte en secciones de 1 pulgada.
2. Coloque los plátanos en una bolsa Ziploc y congélelos durante varias horas hasta que queden duros.
3. Mezcle los plátanos en partes en una buena procesadora o licuadora hasta que la mezcla quede uniforme y cremosa, durante 3 minutos aproximadamente.
4. Agregue la crema de cacahuete y el extracto de vainilla, y procese durante 1 minuto.
5. Cubra con frutas frescas.
6. Consuma el helado de inmediato para servirlo blando o colóquelo en un recipiente en el congelador durante 30 minutos hasta que se endurezca.

Nutrition Facts

3 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 45mg 2%

Total Carbohydrate 30g 11%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 16g

Includes 1g Added Sugars 2%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 11mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 484mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families