MARÍA



POSTRES · VEGETARIANO

Helado infantil

+4h · 4 raciones · 192 kcal

Ingredientes

- **1** plátano
- **2 tazas** de leche
- **1** yogur
- **1 cda.** miel
- **3 cdas.** de frutos rojos
- Toppings

POR RACIÓN

Proteínas	**6 g**
Grasas	**7,1 g**
Hidratos	**27 g**
Fibra	**1,3 g**

Elaboración

1. Añadir todos los ingredientes en el vaso de la batidora o en un bol y triturarlos hasta obtener textura de batido
2. Añadir la mezcla en los moldes y llevar al congelador mínimo 6 horas
3. Decorar con miel, fideos de chocolate y chocolate derretido

RECOMENDACIONES

También se puede usar como batido fresquito
Los moldes de silicona también son aptos para hacer bizcochitos en el horno

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy