

HELADO DE PLÁTANO Y CACAHUETE CON CHOCOLATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de plátano, crudo [150 g]
- 2 pastillas de chocolate, negro [16 g]
- 10 gramos de crema de cacahuete
- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela los plátanos y córtalos en trozos de unos 2 cm de grosor. Colócalos extendidos sobre un plato grande y congélalos durante al menos una hora.
- 2º Pon los plátanos congelados y el yogur en el procesador de alimentos y tritúralos hasta que la mezcla esté cremosa y suave. Si fuera necesario, agrega un poco de leche para ayudar a triturar.
- 3º Todavía en la licuadora, agrega las 2 onz de chocolate y una cucharadas de crema de cacahuete. Tritura. Después, sin temor a que queden tropezones.
- 4º Si el helado se ha derretido mucho durante el proceso, puedes volver a guardar la mezcla en el congelador hasta obtener otra vez la consistencia adecuada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [243 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	308 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	18 %
H. CARBONO	14 g	33 g	13 %
AZÚCARES	12 g	29 g	32 %
GRASA	6 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	58 mg	141 mg	6 %