



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/2 CUP, MAKES 10 SERVINGS):

137 calories; 35 grams carbohydrate; 0.5 grams fat; 2 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.91

INGREDIENTS

- 10 very ripe bananas
- 1/2 cup low-fat milk
- 1/4 cup honey
- 1/2 tsp vanilla extract
- 1/8 tsp ground nutmeg

DIRECTIONS

Peel bananas and freeze overnight in a freezer bag. Remove the bananas from the freezer and blend in blender or food processor until smooth. Slowly add the remaining ingredients and blend until the bananas have a “frozen yogurt” consistency. (If you have an ice cream maker, pour mixture into maker and churn until there is an “ice cream” texture.) Serve immediately or store in the freezer for up to one week.

Feel free to add flavorings, toppings, or mix-ins like cinnamon, cocoa powder, dried fruit, nuts, jam, coconut flakes, or fresh fruit!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 10 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/2 TAZA):

137 calorías; 35 gramos carbohidratos; 0.5 gramos grasa; 2 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.91

INGREDIENTES

- 10 bananas maduras
- 1/2 taza de leche descremada
- 1/4 taza de miel
- 1/2 cucharadita extracto de vainilla
- 1/8 cucharadita de nuez moscada

PREPARACIÓN

Quite la cáscara y congele las bananas durante la noche. Saque las bananas del congelador y tritúrelas en la licuadora o en el procesador de alimentos. Poco a poco agregue el resto de los ingredientes y mézclelos hasta que tengan una consistencia de “helado de yogur.” (Si usted tiene una máquina para hacer helados, vierta la mezcla en la vasija y revuélvalo hasta que tenga una textura de “helado”). Sirva inmediatamente o guarde en un recipiente en el congelador y durará hasta una semana.

¡Siéntase libre de añadir ingredientes como canela, polvo de cacao, frutas secas, nueces, mermelada, coco rallado, o frutas frescas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.