

## NICE-CREAM DE FRESA

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo congelado: mínimo 1 hora

Salen de 6 porciones

### Ingredientes:

- 2 bananos (plátanos) maduros congelados
- 2 1/2 tazas de fresas congeladas, 16 onzas
- 1 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de leche de almendras o la de tu preferencia
- 1/4 taza de miel



### Instrucciones:

1. En el recipiente de un procesador de comida o licuadora, agrega todos los ingredientes , mezclar hasta que quede suave y todos los ingredientes estén combinados, aproximadamente unos 3 minutos. *Asegúrate de raspar los lados de la licuadora o el procesador de alimentos con frecuencia, para que todo se incorpore.*
2. Vierte la mezcla de helado en un molde para pan o en un recipiente hermético, cubre con una envoltura de plástico o una tapa y coloca en el congelador y congelar durante al menos una hora. *O sirve inmediatamente si deseas que la consistencia se parezca más a la de un yogurt helado espeso.*
3. Cuando esté listo para disfrutar, usa una cuchara para helados y sirva en un platito o en cono de helado. ¡Disfrutar y ser feliz!

### Notas:

\*Puedes utilizar la leche de tu preferencia y la miel la puedes sustituir por sirope de agave.

\*Al momento de servir puedes agregar chispas de chocolate, sprinkles de colores, pedacitos de fresa, coco rallado, m&m's, lo que gustes.

\*Asegúrate de almacenar en un recipiente hermético en el congelador hasta por 1 mes. Cuando estés listo para comer, deja que se descongele durante unos 5 minutos para que se vuelva suave y más fácil de servir.