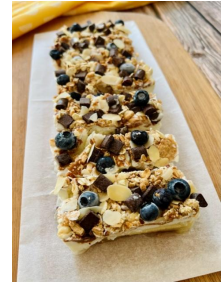


## BARRAS HELADAS DE YOGURT Y BANANO

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de congelado: 2 a 3 horas

Salen de 5 a 6 barras



### Ingredientes:

- 2 bananas
- 250 gr. de yogurt griego natural o el que prefieras
- 2 cucharadas de mantequilla de maní cremosa o la de tu preferencia
- Muesli o granola
- Almendras, nueces o pecanas
- Chocolate oscuro o el tu preferencia
- Arándanos

### Instrucciones:

1. Cortar las bananas a la mitad y a lo largo, colocarlas en un molde rectangular o cuadrado forrado con papel pergamino.
2. Añadir el yogur de tu elección y la mantequilla de maní, con un cuchillo o palillo de madera, distribuirlo en el yogurt.
3. Espolvorear el muesli, las nueces de tu preferencia, el chocolate y los arándanos.
4. Congelar por 2 o 3 horas hasta que esté congelado, cortar en porciones y listo para disfrutar y ser feliz!

### Notas:

\*Todos los ingredientes los puedes adaptar a las necesidades de tu dieta alimenticia o de acuerdo a tus gustos.

\*Guardas las barras en el congelador y sacarlas cuando las vayas a comer.