

HELADO CHUNKY MONKEY SALUDABLE

Tiempo de preparación: 5 minutos

Salen de 4 a 6 personas

Ingredientes:

- 4 bananos (plátanos) congelados
- 3 cucharadas de yogurt griego (natural o de vainilla)
- 2 cucharadas de mantequilla de nueces

(la que prefieras)

- ½ taza (60 gr.) de chocolate, en pedacitos
- 1/4 taza de nueces picadas



Instrucciones:

1. En el recipiente de tu procesador de comida agregar el banano congelado, la mantequilla de nueces, el yogurt y las nueces, pulsar hasta que todo esté cremoso.
2. Añadir el chocolate, pulsar unas cuantas veces para que el chocolate no quede tan desecho, si no que se puede sentir los pedacitos.
3. Servir en platitos, agregar nueces picadas o chocolate picado o lo que gustes, listo para disfrutar y ser feliz.

Notas:

*Si no vas a disfrutar del helado en el momento, guardarlo en el congelador y sacarlo 15 minutos antes de comerlo.

*La mantequilla de nueces puede ser, de maní, almendras, cashews o un mix de todas.

*El chocolate puede ser oscuro o de leche, con o sin azúcar. Yo utilice uno que no tiene azúcar.