



5. Helado de plátano y

yogur Ingredientes (para

2 raciones)

- 2 plátanos maduros, pelados y congelados en trozos
- 200 g yogur griego light
- 5 ml esencia de vainilla
- 10 g miel (opcional)

Preparación

1. Tritura plátano congelado con yogur y vainilla hasta crema homogénea.
2. Sirve tipo soft-serve o congela 1 h para textura más firme.

Información nutricional

Por ración: 150 kcal · 6 g proteína · 28 g CH · 2 g grasa

Consejos FF360

- Añade proteína en polvo sabor vainilla para subir macros.
- Toppings recomendados: frutos rojos o cacao nibs.