

## Mouse de banana



Un postre helado que es perfecto en un día caliente del verano. Este postre es bajo en grasas saturadas, colesterol y sodio.

### Datos de Nutrición

Tamaño de la porción: 4 porciones

Calorías: 94	Fibra: 1 g
Grasa: 1 g	Sodio: 47 mg
Carbohidrato: 18 g	Proteína: 1 g
Colesterol: 4 mg	

Fuente: Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud.  
Para recetas más saludables, visite:  
<http://health.gov>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios al miembro: 1-888-350-3447

## Mouse de plátano



### Ingredientes

- 2 cucharadas de leche baja en grasa
- 4 cucharaditas. De azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 banano mediano, cortado en cuartos
- Rebanadas de banana de 8- 1/4 pulgadas
- 1 taza de yogur sin sabor bajo en grasa

### Direcciones

1. Coloque la leche, el azúcar, la vainilla y la banana en la licuadora. Procesar 15 segundos a alta velocidad hasta que la banana quede suave.
2. Vierta la mezcla en un tazón pequeño; revuelva con el yogur. Refrigere. Sirva en cuatro platos de postre; Decorar cada uno con dos rodajas de banana antes de servir.