

Banana Raspberry Ice Cream

Serves 4

Ingredients

- 3 bananas, frozen
- ½ cup raspberries, frozen
- 3 tablespoons maple syrup
- *Optional:* ½ cup Greek yogurt
- *Optional:* ½ cup of chocolate chips and 1 tablespoons coconut oil

Directions

1. Combine the berries, bananas and maple syrup (and Greek yogurt, if using) in a blender and combine until completely smooth.
2. Add the mixture to a shallow, wide pan and freeze overnight.
3. *Optional:* In a microwave safe bowl, melt the chocolate and coconut oil. Add the chocolate to the raspberries and banana mixture before freezing.
4. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Raspberries contain fiber, which can help you lower blood sugar, cholesterol, and blood pressure.

Helado de banana y frambuesa

4 porciones

Ingredientes

- 3 bananas congeladas
- ½ taza de frambuesas congeladas
- 3 cucharadas de jarabe de arce
- Opcional: ½ taza de yogur griego
- Opcional: ½ taza de chispas de chocolate y cucharadas de aceite de coco

Instrucciones

1. Colocar las frambuesas, las bananas y el jarabe de arce (y el yogur griego) en una licuadora, y licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Agregar la mezcla a una sartén poco profunda y ancha, y congelar toda la noche.
3. Opcional: en un tazón apto para microondas, derretir el chocolate junto con el aceite de coco. Agregar el chocolate a la mezcla de frambuesa y banana antes de congelar.
4. ¡A disfrutar!

Información nutricional

Las frambuesas contienen fibra, que puede ayudar a reducir el azúcar en sangre, el colesterol y la presión arterial.