Helado de fresas y bananos

Printed from https://www.cancerquest.org/es/education-center/patient-caregiver-resources/recipes/strawberry-banana-nice-cream on 11/10/2026

8 Servings

Ingredients

4 bananas (Congele los bananos en pedazos pequeños)

3 c strawberries (Congeladas)

Instructions

Ponga las fresas en un tazón y agregue un poco de estevia. Meta el tazón en el microondas en intervalos de 30 segundos hasta que la mezcla se haya suavizado.

Agregue los bananos y la mezcla de fresas a la licuadora. Licúe hasta que la consistencia esté uniforme y cremosa. Si fuera necesario, agregue un poco de leche deslactosada, como la leche de almendras o de coco.

Disfrute de inmediato o guarde la mezcla en el congelador dentro de un contenedor. La mezcla se congelará, entonces sáquela del congelador 10 minutos previos a servir.

Notes

Los ingredientes también se pueden sustituir con mortiños o frambuesas.