

Helado Tropical con Guanábana

Ingredientes:

- 2 plátanos congelados, en rodajas
- 2 taza de mangos congelados en cubos (una bolsa de mango congelado de 10oz)
- 7oz de pulpa de guanábana (1/2 bolsa de pulpa congelada)
- ¼ taza de nueces de Brasil
- ¼ taza de pasas doradas (Golden raisins).
- ¼ cucharadita de sal



Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1/2 cup (110g)
Amount per serving	
Calories	120
	% Daily Value*
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 18g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 14mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 241mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Instrucciones:

1. Deshiele todos los ingredientes congelados 20-30 minutos ante de preparar la receta para que sea mas fácil mezclar los ingredientes.
2. Corte la bolsa de pulpa de guanábana a la mitad para liberar el contenido mas fácilmente. Corte la pulpa en trozos para que sea mas fácil mezclar.
3. Agregue todos los ingredientes a un procesador de alimentos o licuadora de alta potencia y mezcle hasta que quede suave. Detenga la maquina varias veces si es necesario para raspar los lados.
4. Sirva de inmediato o congélelo rápidamente. Al comer las sobras, asegúrese de dejar reposa a temperatura ambiente unos minutos antes de servir para conseguir una consistencia mas cremosa nuevamente.

Imagen y recete de Maggie Carneiro