

SUSHI DE PLÁTANO

Ingredientes:

Porciones: 4

- 2 plátanos
- 2 cucharadas. mantequilla de almendras o mantequilla de maní / mantequilla de anacardo
- 2 fresas
- 1 cucharadita pistachos
- 1 cucharadita semillas de girasol
- 1 cucharadita de semillas de chia
- 1/4 taza de yogur griego o no lácteo



Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1/2 Banana Roll
(75g)

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 25mg 1%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 39mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 291mg 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.

Direcciones:

1. Pele los plátanos y colóquelos en una tabla de cortar o en un plato.
2. Extienda la mantequilla de nueces de manera uniforme por la parte superior de ambos plátanos.
3. Coloque las rodajas de fresa encima de la mantequilla de maní, superponiéndolas ligeramente.
4. Espolvoree los pistachos, las semillas de girasol y las semillas de chía sobre cada plátano.
5. Con un cuchillo afilado, corte los plátanos en rodajas de 1 pulgada de grosor.
6. Sirva con yogur griego aromatizado como crema para mojar si lo desea.