

# Helado de Cacahuete

*El plátano / banana congelada, de la una textura muy cremosa y dulzor a este helado sin necesidad de agregar nada más. El extra de cacahuete desgrasado aporta un plus de proteínas, vitaminas y minerales sin necesidad de aumentar las grasas. El cacahuete en polvo desgrasado se encuentra en dietéticas, en la sección de deportistas en algunos supermercados/ hipermercados o tiendas especializadas.*

## INGREDIENTES:

- 1 Banana o plátano grande y maduro
- 1 Cucharadita con colmo cacahuete en polvo desgrasado
- Decoración: hojas de menta/hierbabuena

1  
Ración



## ELABORACIÓN:

1. Cortar el plátano a rodajas (sin piel) y congelar sin amontonar, mínimo 3 horas.
2. Poner el plátano congelado en el accesorio de picar de la batidora (el de las aspas grandes de picar hielo, el túrmix normal de brazo, se suele atascar) y triturar hasta que adquiera textura de arena mojada (2-3 minutos)
3. Agregar el cacahuete en polvo y continuar triturando dos o tres minutos más, hasta que adquiera la textura cremosa del helado. Servir inmediatamente.