

Sándwiches de helado y banana

Adecuada para niños

Baja en grasa,
vegetariana

Ingredientes

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de congelar: 4 horas

- 2 **bananas** maduras
- 1/4 cucharada de **leche**
- 8 **crackers graham** enteras

Instrucciones

1. Pele las bananas y córtelas en rodajas finas.
2. Ponga las bananas en un tazón y agregue ½ cucharada de leche. Usando un tenedor o un machacador de papas, machaque la banana hasta que esté bien mezclada.
3. Cubra la mezcla y póngala en el congelador hasta que esté congelada, aproximadamente por 2 horas.
4. Parta cada cracker graham hasta tener 16 cuadrados. Ponga 2 cucharadas del helado de banana en un cuadrado y use un cuchillo para untarlo. Ponga un cracker graham en la parte de arriba para hacer un sándwich. Repita para los demás crackers graham y el helado de banana.
5. Congele los sándwiches por 2 horas (o más) antes de comerlos.

Foto cortesía de, y receta adaptada de, Chopchopfamily.org