

Παγωμένες τραγανές μπουκιές μπανάνας, το τέλειο επιδόρπιο για τα παιδιά!



Υλικά για 4 μερίδες

- 2/3 φλ. Γιαούρτι χωρίς λιπαρά
- 1/4 κ.γ. κανέλα
- 1/2 φλ. Βρόμη
- 1/2 φλ. Διάφορα ξηρά φρούτα κομμένα σε πολύ μικρά κομμάτια
- 2 μέτριες μπανάνες
- 4 μικρά ξυλάκια παγωτού

Εκτέλεση

- Αναμείξτε το γιαούρτι με την κανέλα σ ένα φλυτζάνι. Σε ένα άλλο φλυτζάνι ανακατέψτε τη βρόμη με τα ξηρά φρούτα.
- Κόβετε τις μπανάνες στη μέση και τους καρφώνετε το ξυλάκι. Βουτάτε τις μπανάνες στο γιαούρτι και μετά στη βρόμη με τα ξηρά φρούτα. Βάζετε τις μπανάνες σε μια λαδόκολλα ή σε αλουμινόχαρτο και τα βάζετε στην κατάψυξη για 2 ώρες.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα

- Θερμίδες: 153 kcal
- Λιπαρά: 1 g
- Υδατάνθρακες: 33 g carb
- Πρωτεΐνες: 3 g
- Φυτικές ίνες: 3 g

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
δαιτολόγος - διατροφολόγος
www.astamataki.gr