

Berries with Banana Cream

4 Servings

Ingredients

- ½ cup **yogurt**, plain, non-fat
- 1 ripe **banana**
- 1 Tbs **fruit juice** (orange works well)
- 2 cups sliced **strawberries**
- 1 tsp **honey**
- 1 dash **cinnamon**



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 70
Total Fat: 0g
Saturated Fat: 0g
Protein: 2g
Sodium: 15mg
Carbohydrates: 17g
Added Sugar: 1g
Fiber: 2g

Instructions

1. Combine yogurt, banana, and juice and mash with a fork until most chunks are gone.
2. Wash and slice berries.
3. Top the berries with the yogurt banana mixture.
4. Top with honey and cinnamon.

Fresas con Crema de Banano

4 Porciones

Ingredientes

- ½ taza de **yogurt natural**, sin grasa
- 1 **banano** maduro
- 1 cucharada de **jugo de naranja**
- 2 tazas de **fresas** en tajadas
- 1 cucharadita de **miel de abeja**
- 1 pizca de **canela**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 70
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 2g
Sodio: 15mg
Carbohidratos: 17g
Azúcar Agregado: 1g
Fibra: 2g

Preparación

1. Combine el yogurt, banano, jugo y maje bien con un tenedor.
2. Vierta sobre las fresas.
3. Agregue miel de abeja y canela sobre la fruta.

