

Chocolate Dipped Bananas

2 Servings

Ingredients

- 1 **banana**, peeled and cut in half
- 2 **popsicle sticks**
- ¼ cup **bittersweet** or **dark chocolate chips**

Optional toppings: chopped nuts, coconut, granola



Nutrition Information

Serving Size: ½ dipped banana

Calories: 190
Total Fat: 9g
Saturated Fat: 6g
Protein: 3g
Sodium: 10mg
Carbohydrates: 31g
Fiber: 2g

Instructions

1. Place a popsicle stick in each banana half (if using).
2. Line a cookie sheet with waxed or parchment paper.
3. Place bananas on the tray and chill in freezer for at least 10 minutes.
4. Heat chocolate in the microwave in a microwave-safe bowl for 30 seconds at a time until melted. Stop every 30 seconds to stir.
5. Dip the bananas in the chocolate. Use a spoon to drizzle the chocolate over, if it's easier for you. Sprinkle on nuts or other toppings as desired.
6. Chill in the refrigerator or freezer until ready to serve.

Bananos cubiertos en chocolate

2 Porciones

Ingredientes

- 1 **bananos**
- 2 **paletas de madera**
- ¼ taza **barras de chocolate amargo**

Toppings opcionales: Nueces picadas, Coco tostado, Granola



Información Nutricional

Tamaño de Porción:
½ banano

Calorías: 190
Grasa Total: 9g
Grasa Saturada: 6g
Proteína: 3g
Sodio: 10mg
Carbohidratos: 31g
Fibra: 2g

Preparación

1. Pele y corte los bananos a la mitad
2. Introduzca las paletas de madera en los bananos
3. Cubra una bandeja con papel encerado
4. Coloque los bananos sobre la bandeja y meta al congelador por lo menos 10 minutos
5. En el horno microondas, derrita el chocolate por 30 segundos o hasta que derrieta. Pare cada 30 segundos para mezclar.
6. Mantenga el fuego en bajo asegurándose que el chocolate y mantequilla estén derretidos.
7. Sumerja los bananos en el chocolate derretido y cubra con sus toppings preferidos.
8. Congele hasta la hora de servir.

