

Crema de Helado de Plátano

Ingredientes:

- 1 plátano congelado en rodajas
- 1 cucharada de crema de almendras

Instrucciones:

Corta un plátano que este muy maduro en rodajas y ponlo en una bolsa cerrada en el congelador. Una vez que esta congelado ponlo en el procesador con la crema de almendras. Mezcla hasta que la mezcla este suave.



Ejercicio: Ponte de pie con la espalda contra una pared y baja hasta sentarte.. Mantente así durante 30 segundos.



Reflexión: La fruta es un postre estupendo! Qué otras frutas crees que puedes utilizar para preparar esta crema?

Pensamiento Delicioso: _____

