

"Vivir Mejor" es un programa de salud de SUMTV Latino



## Helado de Frutas

por Maria Jose Hummel

### Ingredientes

- 2 a 3 bananos congelados
- 1 taza de fruta congelada (fresas, moras, mango, durazno, etc.)
- ½ taza de leche vegetal (opcional)

### Preparación

Ponga todo en una licuadora de alta velocidad o procesador de alimento. Licúe bien hasta que se forme el helado, agregando leche vegetal si es necesario, y raspando los lados de la licuadora o procesadora y luego volviendo a procesar si es necesario. Sirva inmediatamente o guarde en el congelador. Para servir después de haber congelado, deje fuera del congelador por alrededor de media hora para que se ablande un poco.

### Para ponerse en contacto con María:

Email: [mariajosehummel@gmail.com](mailto:mariajosehummel@gmail.com)

Página: <http://www.saludparahoy.com>



---

¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en [SUMTVLatino.org](http://SUMTVLatino.org)

**Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino**

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

[info@sumtv.org](mailto:info@sumtv.org) | [Sumtv.org](http://Sumtv.org)