

# Helado de plátano

**Preparación: 10 min**  
**Rinde 3 tazas**



## Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- ½ cucharada de leche (sólo si se necesita)

Para hacer diferente el sabor de tu “helado”, intenta añadir lo siguiente:

- 2 cucharadas de cocoa en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela molida

## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. Pela los plátanos y córtalos en rebanadas gruesas. Coloca las rebanadas en un plato y congélaslas hasta que se endurezcan, como 2 horas
2. Mete las rebanadas congeladas en la licuadora y coloca la tapa con fuerza. Licúe hasta que la mezcla esté blanda. Al principio las rebanadas darán vueltas y seguirán congeladas, pero sigue intentándolo, deteniendo la licuadora y utilizando la cuchara de madera para aflojar la mezcla si deja de moverse.
3. En algún momento, se pondrá cremosa, como helado blando listo para servirse—pero si no lo hace, agrega un poco de leche y sigue mezclando. Sirve inmediatamente.