

# Berries with Banana Cream

Serves: 4

## INGREDIENTS

- 1/3 cup of Yogurt, low-fat plain
- 1/2 Banana, ripe
- 1 tablespoon of Orange Juice
- 2 cups of slices Strawberries
- 1 teaspoon of Honey
- 1 teaspoon of Cinnamon



## PREPARATION

1. Combine yogurt, banana, and juice. Mash with 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.

Nutrition Information per serving: Serving size:

Total calories: 60, Total fat: 1g, Saturated fat: 0g, Carbohydrates: 13g, Protein: 2g, Fiber: 2g, Sodium: 15mg

## Fresas con crema de Banana

Porciones: 4

## INGREDIENTES

- 1/3 taza de yogur natural, bajo en grasa
- 1/2 banana (maduro)
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 2 tazas de fresas en rodajas
- 1 cucharadita de miel
- 1 pizca de canela

## PREPARACIÓN:

1. Mezcle el yogur, la banana y el jugo, machaque con un tenedor hasta que casi no hay tozos.
2. Lave y corte las fresas en rodajas.
3. Coloque sobre las fresas la mezcla de banana y yogur.
4. Cubra con miel y canela

Información de nutrición por porción: Tamaño por porción:

Calorías totales 60, Carbohidratos 13g, Fibra 2g, Grasa total 1g, Sodio 15mg, Proteína 2g

