

# Banana Split



## Ingredientes:

- ✓ un plátano
- ✓ 2 bolas de helado
- ✓ chocolate negro fundido
- ✓ Nata montada
- ✓ nuez moscada

Preparación: Se coloca el plátano pelado en el plato, se le cubre con las bolas de helado. Sobre estas se les echa la nata (al gusto) y se cubre todo de un poco de chocolate fundido y nuez moscada.



## Calibración:

Kcal .....	974
Prot.....	15,7g
HC.....	103g
Lip.....	55,4g
Fibra.....	8,1g
Colesterol.....	122g
Na.....	184mg