

Frozen Chocolate Banana Coins

Makes 16 servings

Ingredients:

2 large bananas, sliced
1 cup chocolate chips
1 tablespoon coconut oil



1. Slice the bananas and place on a parchment-lined baking sheet. Place in the freezer until hardened, about 1 hour.
2. Melt the chocolate and coconut oil in a double-boiler over medium heat or in the microwave, heating in thirty-second increments so not to burn.
3. Remove the bananas from the freezer, then dip the frozen banana coins into the chocolate and place back on the parchment baking sheet. Return back to the freezer until hardened, about one hour.

Nutrition information per serving (2-3 coins): Calories 71, Carbohydrate 10 g, Protein 1 g, Cholesterol 0 mg, Dietary Fiber 1 g, Total fat 4 g, Potassium 91 mg



Adapted from: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Plátanos Congelados

Rinde 16 porciones

Ingredientes:

4 plátanos grandes
1 taza de chispas de chocolate semidulce
1 cucharada de aceite de coco

1. Corte el plátano en rebanadas y ponga en una charola con papel encerado. Congele durante 1 hora.
2. Caliente en microondas el chocolate en un tazón adecuado, a temperatura media durante 2 minutos, meneando después de 1 minuto. Continúe hasta que se derrita el chocolate.
3. Sumerja los plátanos congelados en el chocolate. Coloque de nuevo los plátanos en la bandeja y congele hasta que estén firmes.



Información de Nutrición cada porción (2-3 pedazos): Calorías 71, Carbohidratos 10 g, Proteína 1 g, Fibra Dietética 1 g, Grasa Total 4 g, Potasio 91 mg



Adaptación: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>
Para información, de CalFresh or Banco de Alimentos
llama (805) 238-4664.