

Banana “ice cream”



This recipe provides the cool, creamy sweetness of ice cream — without any added sugar.

Ingredients:

- ✓ 2-3 very ripe bananas

Yep, that’s it!

Instructions:

1. Peel bananas and cut them into small slices.
2. Freeze them for 1-2 hours, then place them in a blender and blend until creamy.
3. Scoop and serve!



*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120

Delta Dental. (n.d.). *Banana “ice cream”*. <https://www1.deltadentalins.com/wellness/nutrition/recipes/banana-ice-cream.html>

“Helado” de Guineo

Esta receta brinda la fresca y cremosa dulzura del helado, sin azúcar agregada.

Ingredientes:

- ✓ 2-3 guineos muy maduros

Sí, ¡Eso es todo!

Instrucciones:

1. Pele los guineos y córtelos en rebanadas pequeñas.
2. Congele por 1-2 horas, luego coloque las rebanadas en la licuadora y licúe hasta que queden cremosas.
3. ¡Sírvalo y disfrute!



*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120
Delta Dental. (n.d.). *Helado de banana*. <https://es.deltadentalins.com/wellness/nutrition/recipes/banana-ice-cream.html>