

# Banana Split Súper Rápido

Guía de productos de temporada de Nebraska

1 porción



EXTENSION

Health & Wellbeing



## Ingredientes

- 1 plátano pequeño, frotado suavemente con agua corriente fría.
- ½ taza de yogur de fresa sin grasa
- ½ taza de cereales integrales
- ¼ de taza de uvas, frotadas suavemente con agua corriente fría, partidas a la mitad
- ¼ de taza de fresas, frotadas suavemente con agua corriente fría, en rodajas

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Pele y corte el plátano por la mitad a lo largo.
3. Coloque el plátano en un tazón de cereal.
4. Cubra el plátano con yogur y espolvoree con cereal y fruta.

**Información nutricional por porción (1 receta):** Calorías 290, Grasas totales 1 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 135 mg, Carbohidratos totales 69 g, Fibra 4 g, Azúcares totales 35 g (incluye 9 g de azúcares añadidos), Proteínas 9 g, Vitamina D 6 %, Calcio 10 %, Hierro 6 %, Potasio 15 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026