

El Postre Famoso de Lisa

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1 mezcla instantánea de budín, banana o vainilla (3.5 onzas)
- 2 tazas leche sin grasa o baja en grasa
- 1 yogurt, sin grasa (8 onzas, o crema batida sin lácteos)
- 2 bananas (rebanadas u otra fruta en rebanadas)

Preparación

1. En un tazón mediano, combine la leche y la mezcla de budín instantáneo. Bata con una cuchara de madera, batidora, o batidora eléctrica a la menor potencia durante 2 minutos.
2. Lentamente incorpore el yogurt (o la crema batida) a la mezcla de budín. Refrigere durante 30 minutos.
3. Coloque las rebanadas de fruta en capas en el fondo de 8 tacitas para postre.
4. Coloque la mezcla de budín sobre las rebanadas de fruta.
5. Refrigere hasta la hora de servir, por lo menos 5 minutos, aunque es mejor si se refrigera por más tiempo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	230 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	18 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Origen: University of Massachusetts, Extension Nutrition Education Program, Choices: Steps Toward Health