

Shop Smart Tennessee:

Banana Ice Cream

Betsy Anderson-Steeves, Assistant Professor, Department of Nutrition and Food Safety

Janie Burney, Professor, Department of Family and Consumer Sciences

Christopher T. Sneed, Assistant Professor, Department of Family and Consumer Sciences

Cori Sweet, Extension Specialist, Department of Family and Consumer Sciences

Egla Lopez, Extension Assistant, Department of Family and Consumer Sciences

Jeanmarie Salie, Extension Specialist, Department of Family and Consumer Sciences





BANANA ICE CREAM

Servings: 3

3 large, ripe bananas

1/4 teaspoon vanilla extract

Dash of cinnamon

Cut bananas into small chunks and freeze until solid.

In a blender or food processor, blend frozen banana chunks until smooth and creamy.

Add vanilla and cinnamon and pulse to mix everything together.

Add any additional toppings/ingredients you may like, such as peanut butter, mixed berries, peanuts, cocoa powder, honey or others.

Nutrition information per serving: 130 calories; 7 g total fat; 235 mg sodium; 13 g carbohydrates; 2 g dietary fiber; 2 g protein.



Fun with Fruit

Choose fruit. Adding fruit to meals and snacks is a great way to stay healthy. Buy fresh fruit while it is in season. Buy canned or frozen fruit when it is not in season.

Shop Smart to Save

Work ahead. Wash and cut up fresh fruit and vegetables to speed up dinner and lunch preparations and provide healthy snacks ready to grab and go.



HELADO DE PLÁTANO

Porciones: 3

3 plátanos/bananas grandes y
maduros 1/4 cucharadita de extracto
de vainilla Pizca de canela en polvo

Corte los plátanos en trozos pequeños y congélelos hasta
que queden sólidos.

En una licuadora o procesador de alimentos, mezcle los
trozos de plátano congelado hasta que estén suaves y
cremosos.

Añade vainilla y canela y pulse para mezclar todo.

Añade cualquier ingrediente o ingredientes adicionales
que le gusten, como crema de cacahuete, bayas
mezcladas, cacahuetes, polvo de cacao, miel u otros.

Información nutricional por porción: 125 calorías, 0 g
grasa total, 1 mg sodio, 30 g carbohidratos, 4 g fibra
dietética, 1.5 g proteína.



Diviértase con frutas

Elija fruta. Agregando fruta a sus comidas y
bocadillos es una manera estupenda de
mantenerse saludable. Compre fruta fresca
durante la temporada. Compre enlatado o
congelado cuando la fruta no esté en temporada.

Compre inteligentemente para ahorrar

Adelante su trabajo. Lave y corte las frutas y
verduras frescas para acelerar los preparativos de
la cena y el almuerzo y proporcionar bocadillos
saludables listos para tomar y llevar.



UTIA.TENNESSEE.EDU

Real. Life. Solutions.™