



FROM THE KITCHEN OF:  
Blue Zones Project

# BANANA “NICE CREAM”

This simple-to-make recipe offers lots of optional add-ins for a cool alternative to sugary ice creams or other desserts.

## Ingredients:

- 2 large bananas, sliced (makes 4 cups of bananas, enough for one serving of nice cream)
- 1-4 tablespoons unsweetened milk

## Optional add-ins:

- 1 tablespoon of cocoa powder or mini chocolate chips
- ½ cup of frozen cherries or frozen berries
- ¼ cup all-natural peanut butter, ½ cup plain almond milk, 1/3 cup mini chocolate chips
- Coffee flavor – add 1 tablespoon instant coffee to the almond milk

## Directions:

1. Freeze sliced bananas 4-6 hours or overnight
2. Place all ingredients in blender or food processor
3. Blend on high for 1-2 minutes, stopping to scrape the sides
4. Puree together; should be like a super thick smoothie or soft serve



BLUE ZONES PROJECT  
by sharecare

Brought  
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:  
Blue Zones Project

# “HELADO” DE PLÁTANO

Esta fácil receta ofrece muchas posibilidades de ingredientes adicionales y es una gran alternativa a los helados azucarados u otros postres.

## Ingredientes:

- 2 plátanos grandes rebanados (rinden para 4 tazas de plátanos, suficiente para una porción de “helado”)
- 1-4 cucharadas de leche sin azúcar

## Ingredientes adicionales opcionales:

- 1 cucharada de cacao en polvo o mini chips de chocolate
- ½ taza de cerezas o bayas congeladas
- ¼ de taza de mantequilla de cacahuete natural, ½ taza de leche de almendras sin saborizantes, ⅓ de taza de mini chips de chocolate
- Sabor a café – agregue 1 cucharada de café instantáneo a la leche de almendras

## Instrucciones:

1. Congele los plátanos rebanados por 4-6 horas o durante la noche
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos
3. Licúe en modo alto por 1-2 minutos, parando para limpiar los lados
4. Mezcle todo como puré; debe tener la consistencia de un batido súper espeso o un helado de yogur congelado



BLUE ZONES PROJECT  
by sharecare

Presentado por



Texas Health