

Aprenda a preparar  
**Desayuno  
Banana Split**



por



### INGREDIENTES

- 1 plátano
- ½ taza de yogur griego del sabor que prefiera (si es alérgico o intolerante a los productos lácteos, puede usar una alternativa como yogur o leche de almendras, coco o soja)
- Un puñado de bayas de su elección (arándanos, fresas, moras o frambuesas)
- ¼ de taza de granola del sabor que prefiera
- 1 cucharada de chispas de chocolate oscuro

### INSTRUCCIONES

1. Pele el plátano y córtelo por la mitad, a lo largo. Coloque las mitades de plátano en un recipiente con la parte dividida hacia arriba.
2. Vierta el yogur griego sobre cada una de las mitades de plátano hasta que tenga una capa sólida de yogur a la que se pueda adherir el resto de ingredientes.
3. Añada las bayas sobre el yogur griego creando un diseño divertido.
4. Espolvoree granola y chispas de chocolate negro sobre el yogur y las bayas. ¡Disfrute en familia!

*Rinde 1 porción.*

Para obtener más información, visite [www.iowatotalcare.com](http://www.iowatotalcare.com).



Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.