

# Banana Bites

Serves 8

## Ingredients

- 2 large ripe bananas, sliced into rounds
- 1 teaspoon of nut-butter of choice, per banana round
- 1 cup chocolate chips
- 1 tablespoon coconut oil

## Directions

1. Place each banana round with nut-butter on a baking sheet with parchment and freeze for 2 hours.
2. In a microwave safe bowl, melt the chocolate and coconut oil together.
3. Remove the banana rounds from the tray and individually dip each round in the melted chocolate. Freeze for another 2 hours.
4. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Bananas are a great source of potassium, which can help manage blood pressure.

# Bocaditos de banana

*8 porciones*

## Ingredientes

- 2 bananas grandes y maduras cortadas en rodajas
- 1 cucharadita de mantequilla de frutos secos de su preferencia para cada rodaja de banana
- 1 taza de chispas de chocolate
- 1 cucharada de aceite de coco

## Instrucciones

1. Colocar cada rodaja de banana con mantequilla de frutos secos en una placa para horno con papel para hornear y congelar durante dos horas.
2. En un tazón apto para microondas, derretir el chocolate junto con el aceite de coco.
3. Retirar las rodajas de banana de la bandeja y bañarlas en chocolate. Congelar las rodajas nuevamente.
4. ¡A disfrutar!

## Información nutricional

El banano es un gran fuente de potasio, que puede ayudar a controlar la presión arterial.