

TUPPERCHEF

Rinde: 1 • Porción: 6 rollos de sushi aprox.

5
minutos

PREPARACIÓN: 5 minutos

Sushi de BANANO

1 banano/plátano/guineo grande
1 tortilla de harina grande
2½ cdas. de mantequilla de nueces (maní o almendra)

1. Coloca la tortilla de harina en un superficie plana y unta la mantequilla de nueces cubriendo toda la tortilla.
2. Pela el banano y colócalo en el borde de la tortilla.
3. Enrolla el banano con la tortilla.
4. Corta la tortilla en rollos de 1 pulgada.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 560 Grasa total: 26g Grasa saturada: 5g Colesterol: 0mg Sodio: 620mg
Carbohidratos: 72g Fibra: 7g Azúcar: 22g Proteínas: 14g Vitamin D: 0% Calcio: 6 %
Hierro: 15% Potasio: 15%

fecha,
tu
fiesta

Tupperware®



PARA DEMOSTRAR



Recipiente Lunch-it®

OPCIONAL



Cuchillo Serie
Universal del
Chef



Cucharas
Medidoras



Espátula
de
Silicona