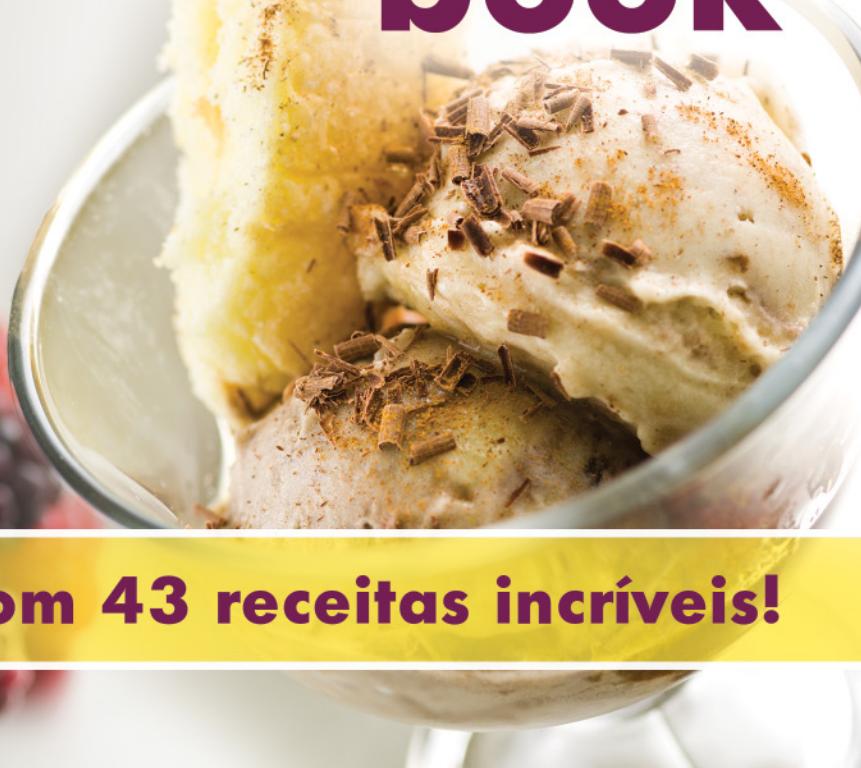




y<sup>o</sup>nanas®

*the healthy*  
**dessert  
book**



**Com 43 receitas incríveis!**

# table of contents

simply yonanas.....	5
acai berry yonanas .....	5
papaya & melon yonanas.....	5
key lime .....	6
perfectly peach.....	6
mint chocolate chip.....	6
strawberry .....	9
summer melon.....	9
chocolate raspberry.....	9
pistachio .....	10
strawberry pistachio terrine.....	10
cookies and cream parfait with berries.....	12
cherry chocolate.....	13
cookies and cream.....	13
cinnamon .....	14
chocolate hazelnut.....	14
tiramisu yonanas.....	14
mixed berry.....	17
mixed berry pie with chocolate crust.....	17
cinnamon cocoa.....	18
persimmon .....	18
pecan pie .....	18
berry bon bons.....	19
strawberry pineapple sorbet.....	21
tropical sorbet.....	21
chai spice.....	21
cranberry orange.....	22
cranberry orange pie with gingersnap crust .....	22
bittersweet dark chocolate.....	25
orange whip.....	25
berry chocolate and zin yonanas.....	25
peanut butter and jelly.....	26
pear, raspberry and chardonnay.....	26
coffee yonanas.....	26
pb&j bon bons .....	27
pear raspberry.....	28

lemon raspberry.....	28
peach blueberry.....	28
blueberry pomegranate.....	29
chocolate coconut.....	29
melon sorbet.....	29
tropical tease.....	30
blackberry vanilla bean.....	30

# tabla de contenidos

simplemente yonanas.....	5
acai yonanas .....	5
sorbete de papaya y melón.....	5
tarta de lima.....	6
perfectamente melocotón .....	6
trocitos de chocolate con menta.....	6
fresa .....	9
frutas de la temporada de verano .....	9
chocolate con frambuesa.....	9
pistacho.....	10
terrina de fresa y pistacho.....	10
parfait de galletas y crema con bayas.....	12
chocolate con cereza .....	13
galletas y crema.....	13
canela .....	14
chocolate con avellanas .....	14
yonanas de tiramisú.....	14
bayas mixtas .....	17
tarta de bayas mixtas con corteza de chocolate .....	17
cocoa con canela.....	18
caqui .....	18
tarta de nuez pecana.....	18
bombones de bayas.....	19
sorbete de piña y fresa.....	21
sorbete tropical.....	21

especias de chai .....	21
naranja y arándano.....	22
tarta de naranja y arándano con corteza de galletas de jengibre .....	22
chocolate negro agrícola .....	25
batido de naranja.....	25
chocolate con bayas y yonanas de zin.....	25
mantequilla de maní y jalea .....	26
pera, frambuesa y chardonnay.....	26
yonanas de café .....	26
bombones de mantequilla de maní y jalea.....	27
pera y frambuesa.....	28
limón y frambuesa.....	28
melocotón y mora azul .....	28
mora azul y granadas.....	29
chocolate con coco .....	29
sorbet de melón .....	29
delicia tropical .....	30
zarzamora y vainas de vainilla.....	30

## índice

simplesmente yonanas.....	5
açaí yonanas.....	5
sorbet de papaia e melão.....	5
lima.....	6
pêssego perfeito .....	6
chocolate com hortelã .....	6
morango.....	9
melão de verão.....	9
framboesa com chocolate.....	9
pistache.....	10
terrina de morango e pistache .....	10
parfait de biscoitos e creme com frutas silvestres .....	12
chocolate com cereja .....	13

biscoitos e creme.....	13
canela .....	14
chocolate com avelã.....	14
yonanas tiramisu .....	14
frutas silvestres.....	17
torta de frutas silvestres com crosta de chocolate .....	17
cacau com canela .....	18
caqui .....	18
torta de noz-pecã .....	18
bombons de frutas silvestres .....	19
sorbet de morango e abacaxi.....	21
sorbet tropical.....	21
especiaria chai .....	21
amora e laranja .....	22
torta de amora e laranja.....	22
chocolate meio amargo.....	25
creme de laranja .....	25
yonanas de chocolate com frutas silvestres e zin .....	25
manteiga de amendoim e geléia.....	26
pera, framboesa e chardonnay .....	26
yonanas de café .....	26
bombons de manteiga de amendoim e geléia .....	27
pera e framboesa .....	28
limão e framboesa .....	28
mirtilo e romã .....	29
chocolate com coco .....	29
sorbet de melão .....	29
toque tropical .....	30
favas de baunilha e amora .....	30



simply yonanas  
simplemente yonanas  
simplemente yonanas

## simply yonanas

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas

1. Insert one frozen banana
2. Insert second frozen banana

## acai berry yonanas

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas

1 pack frozen açaí berry pulp  
(100g - 3oz)

1 tbs granola

**NOTE:** Let banana and acai pulp thaw for 10-15 minutes before using on Yonanas.

1. Insert one frozen banana
2. Insert 1/2 pack açaí berry frozen pulp
3. Insert 1/2 frozen banana
4. Insert 1/2 pack açaí berry frozen pulp
5. Insert 1/2 remaining banana
6. Stir in a bowl and sprinkle the granola on top before serving.

## papaya & melon yonanas

### Ingredients:

1/2 cup frozen chopped melon

1/2 cup frozen chopped papaya

1. Insert 1/4 cup frozen melon
2. Insert 1/4 cup frozen papaya
3. Repeat.
4. Stir in a bowl to combine.

## simplemente yonanas

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas

1. Añada una banana congelada
2. Añada una segunda banana congelada

## acai yonanas

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas

1 paquete de pulpa de açaí congelado  
(100 g)

1 cucharada de granola

**NOTA:** Deje la banana y la pulpa de açaí descongelar durante unos 10 minutos antes de preparar la receta.

1. Añadir 1 banana
2. 1/2 paquete de pulpa de açaí
3. Añadir 1/2 banana
4. 1/2 paquete de pulpa de açaí
5. Añadir 1/2 banana
6. Mezcle en un tazon para combinar.  
Esparza por encima la granola.

## sorbet de papaya y melón

### Ingredientes:

1/2 taza de trozos de melón español  
congelados

1/2 taza de papaya picada y congelada

1. Añadir 1/4 taza de melón congelado
2. Añadir 1/4 de taza de papaya congelada
3. Repita.
4. Mezclar en un tazon para combinar.

## simplesmente yonanas

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione a segunda banana congelada

## açaí yonanas

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas

1 pacote de polpa de açaí congelada (100g)  
1 colher de sopa de Granola

**OBS:** Deixe as bananas e a polpa de açaí descongelarem por aproximadamente 10 minutos antes de preparar a receita.

1. Insira 1 banana
2. Insira 1/2 pacote de polpa de açaí
3. Insira 1/2 banana
4. Insira 1/2 pacote de polpa de açaí
5. Insira 1/2 banana
6. Mexa no pote para misturar.  
Salpique a granola por cima e sirva.

## sorbet de papaia e melão

### Ingredientes:

1/2 xícara de melão espanhol picado e congelado

1/2 xícara de mamão papaia picado e congelado

1. Insira 1/4 xícara de melão congelado
2. Insira 1/4 xícara de mamão papaia congelado
3. Repita.
4. Misture em uma tigela e sirva.

## key lime

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
1 tablespoon lime zest (zest of 1 lime)  
1/3 cup cinnamon graham crackers (crumbled)

1. Insert one frozen banana
2. Add 1 Tbs lime zest
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine
5. Sprinkle crumbled cinnamon graham crackers on top

## perfectly peach

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
3/4 cup frozen peaches

1. Insert one frozen banana
2. Add 3/4 cup frozen peaches
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine

## mint chocolate chip

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
1 oz frozen mint chocolate chips

1. Insert one frozen banana
2. Add 1 oz mint chocolate chips
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine

## tarta de lima

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
1 cucharada de ralladura de limón verde (la ralladura de un limón)  
1/3 taza de galletas graham de canela (desmenuzadas)

1. Añada una banana congelada
2. Añada 1 cucharada de ralladura de limón verde
3. Añada una segunda banana congelada
4. Mezcle en un tazón para combinar
5. Esparza por encima las galletas graham de canela desmenuzadas

## perfectamente melocotón

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
3/4 de taza de melocotones congelados

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 3/4 taza de melocotones congelados
3. Añada una segunda banana congelada
4. Mezcle en un tazón para combinar

## trocitos de chocolate con menta

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
1 oz de trocitos de chocolate de menta, congeladas

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 1 oz de trocitos de chocolate de menta
3. Añada una segunda banana congelada
4. Mezcle en un tazón para combinar

## lima

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
1 colher de sopa de raspas de casca de lima-da-pérsia (raspas de uma lima)  
1/3 xícara de biscoitos de canela esfarelados

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 1 colher de sopa de raspas de casca de uma lima-da-pérsia
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Misture em uma tigela
5. Salpique os farelos de biscoito de canela por cima

## pêssego perfeito

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
3/4 xícara de pêssegos congelados

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 3/4 xícara de pêssegos congelados
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Misture em uma tigela

## chocolate com hortelã

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
30g (1 oz) de gotas de chocolate com hortelã congelados

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 30g (1 oz) de gotas de chocolate com hortelã
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Misture em uma tigela



mint chocolate chip  
trocitos de chocolate con menta  
chocolate com hortelã



strawberry  
fresa  
morango

## strawberry

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
3/4 cup frozen strawberries

1. Insert one frozen banana
2. Add 3/4 cup frozen strawberries
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine

## summer melon

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
3/4 cup frozen cantaloupe

1. Insert one frozen banana
2. Add 3/4 cup frozen cantaloupe
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine

## chocolate raspberry

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
3/4 cup frozen raspberries  
1 oz dark chocolate chips

1. Insert one frozen banana
2. Add 3/4 cup frozen raspberries
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine
5. Sprinkle chocolate chips on top

## fresa

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
3/4 de taza de fresas congeladas

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 3/4 taza de fresas congeladas
3. Añada una segunda banana congelada
4. Mezcle en un tazón para combinar

## frutas de la temporada de verano

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
3/4 de taza de melón cantalupo congelado

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 3/4 taza de melón cantalupo congelado
3. Añada una segunda banana congelada
4. Mezcle en un tazón para combinar

## chocolate con framboesa

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
3/4 taza de framboesas congeladas  
1 oz trocitos de chocolate negro

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 3/4 taza de framboesas congeladas
3. Añada una segunda banana congelada
4. Mezcle en un tazón para combinar
5. Espolvoree por encima los trocitos de chocolate

## morango

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
3/4 xícara de morangos congelados

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 3/4 xícara de morangos congelados
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Misture em uma tigela

## melão de verão

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
3/4 xícara de melão cantaloupe congelado

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 3/4 xícara de melão congelado
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Misture em uma tigela

## framboesa com chocolate

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
3/4 xícara de framboesas congeladas  
30g (1 oz) de chocolate meio amargo

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 3/4 xícara de framboesas congeladas
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Misture em uma tigela
5. Salpique pedaços de chocolate por cima

# pistachio

## Ingredients:

- 2 frozen over-ripe bananas
- 8 frozen pistachio cubes

**NOTE:** In a food processor, grind 12 oz of shelled pistachios until it looks like grains of sand. In a medium saucepan add ground pistachios to 1-1/2 cups unsweetened almond milk and 1/4 tsp vanilla extract and bring to a simmer. Cover and cool. With a teaspoon, fill ice cube trays with pistachio mixture and freeze.

1. Insert 1/2 frozen banana
2. Add 2 pistachio cubes
3. Continue alternating 2 pistachio cubes and 1/4 frozen bananas
4. Stir in bowl to combine

# strawberry pistachio terrine

## Ingredients:

- Strawberry yonanas
- Pistachio yonanas

1. Double the Strawberry yonanas recipe and layer inside a 5 x 7 or similar sized container
2. Layer the Pistachio yonanas on top
3. Once container is full it is optional to add a layer of cinnamon graham crackers
4. Seal container with the lid and turn it upside down (on the lid) and place in freezer
5. Freeze overnight
6. To remove terrine: Remove lid and place on plate. Pull container up and off of Yonanas (if it will not remove after a few minutes, place lid on container and run base under warm water then repeat the process).

# pistacho

## Ingredientes:

- 2 bananas congeladas muy maduras
- 8 cubos de pistachos congelados

**NOTA:** En un procesador de alimentos, muela 12 oz de pistachos sin cáscara hasta que queden finos como granos de arena. En una cacerola mediana añada los pistachos molidos a 1-1/2 tazas de leche de almendra sin azúcar y 1/4 cucharadita de extracto de vainilla y llevar a punto de hervor. Cubra y deje enfriar. Con una cucharradita, llene las bandejas de cubitos de hielo con la mezcla de pistachos y congèle.

1. Añada 1/2 banana congelada
2. Añada 2 cubos de pistacho
3. Continúe alternando 2 cubos de pistacho y 1/4 de bananas congeladas
4. Mezcle en un tazón para combinar

# terrina de fresa y pistacho

## Ingredientes:

- yonanas de fresa
- yonanas de pistache

1. Incorpore doblemente la receta de yonanas de fresa y coloque una capa dentro de un recipiente de 5 x 7 ó de tamaño similar
2. Cúbralo por encima con una capa de yonanas de pistacho
3. Cuando el contenedor está lleno, es opcional añadir una capa de galletas graham de canela
4. Selle el recipiente con la tapa y colóquelo boca abajo. (sobre la tapa), y métalo al congelador
5. Déjelo congelar durante la noche
6. Para sacar la terrina: Retire la tapa y colóquela en un plato. Tire hacia arriba sujetando el recipiente para sacar las yonanas (si no se puede quitar después de unos minutos, tape de nuevo el recipiente y vierta agua tibia por encima de la base para que suelte, luego repita el proceso).

# pistache

## Ingredientes:

- 2 bananas bem maduras congeladas
- 8 cubos de pistache congelados

**OBS:** Em um processador de alimentos, triture 340 g (12 oz) de pistaches descascados até que fiquem com a aparência de grãos de areia.

Em uma panela média, adicione os pistaches ralados a 1 e 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar e 1/4 colher de chá de extrato de baunilha e cozinhe em fogo brando. Cubra e deixe esfriar. Encha bandejas de cubos de gelo com a mistura de pistache e congele.

1. Adicione 1/2 banana congelada
2. Adicione 2 cubos de pistache
3. Continue altermando os 2 cubos de pistache e 1/4 de banana congelada
4. Misture em uma tigela

# terrina de morango e pistache

## Ingredientes:

- yonanas de morango
- yonanas de pistache

1. Duplique a receita de yonanas de morango e coloque em camadas dentro de um recipiente de 13 x 18 cm ou de tamanho semelhante
2. Coloque a yonanas de pistache em camadas por cima
3. Alterne camadas de morango e pistache até encher o recipiente. É opcional adicionar por último uma camada de biscoitos de canela.
4. Feche bem o recipiente com a tampa e vire-o de cabeça para baixo (sobre a tampa) e coloque no congelador
5. Congele durante a noite
6. Para remover a terrina: remova a tampa e coloque no prato. Puxe o recipiente para cima e separe da yonanas (se não sair após alguns minutos, coloque a tampa no recipiente novamente e deixe correr água morna na base, depois repita o processo).



strawberry pistachio terrine  
terrina de fresa y pistacho  
terrina de morango e pistache

For the cookies and cream parfait start with the cookies & cream yonanas recipe. In a tall clear glass begin with a layer of strawberries, raspberries or blackberries. Add a layer of cookies & cream yonanas and repeat by alternating layers. Finish by garnishing with mint.

Para el parfait de galletas y crema comience con la receta de yonanas de galletas y crema. En un tazón alto transparente comience con una capa de fresas, frambuesas o zarzamoras. Agregue una capa de yonanas de galletas y crema y repítalo alternando las capas. Para terminar, adorne con menta.

Para o parfait de biscoitos e creme, comece com a receita de yonanas de biscoito e creme. Em um copo transparente alto, comece com uma camada de morangos, framboesas, ou amoras. Adicione uma camada de yonanas biscoitos e creme e repita alternando as camadas. Termine enfeitando com hortelã.



cookies and cream parfait with berries  
parfait de galletas y crema con bayas  
parfait de biscoitos e creme com frutas silvestres

## cherry chocolate

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
3/4 cup frozen cherries  
1 oz dark chocolate

1. Insert one frozen banana
2. Add 3/4 cup frozen cherries
3. Add 1 oz dark chocolate
4. Insert second frozen banana
5. Stir in bowl to combine

## chocolate con cereza

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
3/4 taza de cerezas congeladas  
1 oz de chocolate negro

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 3/4 taza de cerezas congeladas
3. Añada 1 oz de chocolate negro
4. Añada una segunda banana congelada
5. Mezcle en un tazón para combinar

## chocolate com cereja

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
3/4 xícara de cerejas congeladas  
30g (1 oz) de chocolate meio amargo

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 3/4 xícara de cerejas congeladas
3. Adicione o chocolate
4. Adicione a segunda banana congelada
5. Misture em uma tigela

## cookies & cream

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
2 chocolate sandwich cookies

**NOTE:** Cookies without high fructose corn syrup can be found in the healthy food section of most grocery stores.

1. Insert 1/2 frozen banana
2. Add 1 sandwich cookie
3. Insert 1 frozen banana
4. Add 1 sandwich cookie
5. Insert 1/2 frozen banana
6. Stir in bowl to combine

## galletas y crema

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
2 galletas de chocolate rellenas  
(tipo sándwich)

**NOTA:** Las galletas sin jarabe de maíz alto en fructosa se pueden encontrar en la sección de alimentos naturales en la mayoría de supermercados.

1. Añada 1/2 banana congelada
2. Agregue 1 galleta rellena
3. Añada 1 banana congelada
4. Agregue 1 galleta rellena
5. Añada 1/2 banana congelada
6. Mezcle en un tazón para combinar

## biscoitos e creme

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
2 biscoitos recheados sabor chocolate

**OBS:** Biscoitos sem xarope de milho e com alto teor de frutose podem ser encontrados na seção de alimentos saudáveis na maioria dos supermercados.

1. Adicione 1/2 banana congelada
2. Adicione 1 biscoito recheado
3. Adicione 1 banana congelada
4. Adicione 1 biscoito recheado
5. Adicione 1/2 banana congelada
6. Misture em uma tigela

## cinnamon

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
1/2 teaspoon ground cinnamon

1. Sprinkle cinnamon over frozen bananas
2. Insert frozen bananas
3. Stir in bowl to combine

## chocolate hazelnut

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
1 oz hazelnut chocolate bar

1. Insert one frozen banana
2. Add 1 oz hazelnut chocolate
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine

## tiramisu yonanas

### Ingredients:

4 frozen bananas  
2 teaspoons cocoa powder  
2 teaspoons cinnamon powder  
(plus additional for sprinkling over top)  
1 lady finger  
1 teaspoon dark chocolate shavings  
1 shot coffee liqueur (or 2 Tbs cold espresso for a non-alcoholic version)

1. Sprinkle cinnamon and cocoa over frozen bananas
2. Insert frozen bananas
3. Stir in bowl to combine
4. Add lady finger to the bowl and pour coffee liqueur over yonanas.  
Sprinkle with additional cinnamon powder and top with dark chocolate shavings.

## canela

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
1/2 cucharadita de canela en polvo

1. Espolvoree la canela sobre las bananas congeladas
2. Añada las bananas congeladas
3. Mezcle en un tazón para combinar

## chocolate con avellanas

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
barra de chocolate con avellanas de 1 oz.

1. Añada una banana congelada
2. Añada 1 oz de chocolate con avellanas
3. Añada una segunda banana congelada
4. Mezcle en un tazón para combinar

## yonanas de tiramisú

### Ingredientes:

4 bananas congeladas  
2 cucharaditas de cacao en polvo  
2 cucharaditas de canela en polvo  
(y canela en polvo adicional para espolvorear sobre la superficie)  
1 galleta de soletilla  
1 cucharadita de ralladura de chocolate negro  
1 copita de licor de café (o 2 cucharadas de café expreso frío para una versión sin licor)

1. Espolvoree la canela y la coca sobre las bananas congeladas
2. Añada las bananas congeladas
3. Mezcle en un tazón para combinar
4. Añada las galletas de soletillas al tazón y vierta el licor de café sobre las yonanas.  
Espolvoree con canela en polvo y con la ralladura de chocolate negro.

## canela

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
1/2 colher de chá de canela em pó

1. Salpique canela sobre as bananas congeladas
2. Insira as bananas congeladas
3. Misture em uma tigela

## chocolate com avelãs

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
30g (1 oz) de chocolate com avelãs

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione o chocolate com avelãs
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Misture em uma tigela

## yonanas tiramisu

### Ingredientes:

4 bananas congeladas  
2 colheres de chá de cacau em pó  
2 colheres de chá de canela em pó  
(mais para salpicar por cima)  
1 biscoito tipo champanhe  
1 colher de chá de lascas de chocolate meio amargo  
1 dose de licor de café (ou 2 colheres de sopa de café expresso frio para uma versão não alcoólica)

1. Salpique canela e cacau sobre as bananas congeladas
2. Insira as bananas congeladas
3. Misture em uma tigela
4. Adicione o biscoito à tigela e despeje licor de café sobre a yonanas. Salpique com mais canela em pó e por cima coloque lascas de chocolate meio amargo.



tiramisu yonanas  
yonanas de tiramisú  
yonanas tiramisu



mixed berry pie with chocolate crust  
tarta de bayas mixtas con corteza de chocolate  
torta de frutas silvestres com crosta de chocolate

## mixed berry

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
3/4 cup frozen mixed berries—  
blackberries, raspberries, blueberries,  
strawberries

1. Insert one frozen banana
2. Add 3/4 cup frozen mixed berries
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine

## mixed berry pie with chocolate crust

### Ingredients:

34 chocolate sandwich cookies  
Mixed Berries yonanas

**NOTE:** Cookies without high fructose corn syrup can be found in the healthy food section of most grocery stores.

1. In a food processor, pulse sandwich cookies until they resemble grains of sand
2. Form crust in pie shell and freeze until it sets
3. Double Mixed Berries yonanas recipe
4. Fold mixed berries into pie shell
5. Freeze minimum four hours or overnight
6. Thaw 5 minutes before serving in order to cut pie evenly

## bayas mixtas

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
3/4 taza de bayas mixtas congeladas—  
zarzamoras, framboesas, moras azules,  
fresas

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 3/4 taza de bayas mixtas congeladas
3. Añada una segunda banana congelada
4. Mezcle en un tazón para combinar

## tarta de bayas mixtas con corteza de chocolate

### Ingredientes:

34 galletas de chocolate rellenas  
Yonanas de bayas mixtas

**NOTA:** Las galletas sin maíz alto en fructosa se pueden encontrar en la sección de alimentos naturales en la mayoría de supermercados.

1. En un procesador de alimentos, pulse para desmenuzar las galletas hasta que asemejen granos como la arena
2. Forme una corteza en la base de la tarta y congele hasta que endurezca
3. Incorpore doblemente la receta de yonanas de bayas mixtas
4. Coloque las bayas mixtas en la base de la tarta
5. Congele por lo menos 4 horas o toda la noche
6. Deje descongelar por 5 minutos antes de servir para cortar la tarta uniformemente

## frutas silvestres

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
3/4 xícara de frutas silvestres congeladas variadas: amoras, framboesas, mirtilos, morangos

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 3/4 xícara de frutas silvestres congelados
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Misture em uma tigela

## torta de frutas silvestres com crosta de chocolate

### Ingredientes:

34 biscoitos recheados sabor chocolate  
Yonanas de frutas silvestres

**OBS:** Biscoitos sem xarope de milho e com alto teor de frutose podem ser encontrados na seção de alimentos saudáveis na maioria dos supermercados.

1. Em um processador de alimentos, pulse os biscoitos até que fiquem com aparência de grãos de areia
2. Forme a crosta no recipiente de torta e congele até endurecer
3. Faça a receita em dobro de yonanas de frutas silvestres variadas
4. Adicione com cuidado a yonanas de frutas silvestres no recipiente da torta
5. Congele no mínimo durante quatro horas ou durante a noite
6. Degele 5 minutos antes de servir para cortar a torta uniformemente

## cinnamon cocoa

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
2 teaspoons cocoa powder  
1/2 teaspoon ground cinnamon

1. Combine cocoa powder and ground cinnamon to create one spice blend
2. Sprinkle spice mixture over bananas
3. Insert frozen bananas
4. Stir in bowl to combine

## persimmon

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
3/4 cup frozen persimmon

**NOTE:** Slice and freeze persimmon.

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/2 cup frozen persimmon
3. Insert 1 frozen banana
4. Add 1/4 cup frozen persimmon
5. Stir in bowl to combine

## pecan pie

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
1/3 cup (approx. 6) pitted dates  
1/3 cup toasted pecans

1. Insert one frozen banana
2. Add 1/3 cup pitted dates
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine
5. Sprinkle toasted pecans on top

## cocoa con canela

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
2 cucharaditas de cocoa en polvo  
1/2 cucharada de canela molida

1. Combine la cocoa en polvo y la canela molida para crear una mezcla de especias
2. Espolvoree la mezcla de especias sobre las bananas
3. Añada las bananas congeladas
4. Mezcle en un tazón para combinar

## caqui

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
3/4 taza de caqui congelado

**NOTA:** Rebane y congele el caqui.

1. Añada 1 banana congelada
2. Agregue 1/2 taza de caqui congelado
3. Añada 1 banana congelada
4. Agregue 1/4 taza de caqui congelado
5. Mezcle en un tazón para combinar

## tarta de pecanas

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
1/3 taza (aproximadamente 6) dátiles sin semilla  
1/3 de taza de pecanas tostadas

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 1/3 de taza de dátiles sin semilla
3. Añada una segunda banana congelada
4. Mezcle en un tazón para combinar
5. Esparza por encima las pecanas tostadas

## cacau com canela

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
2 colheres de chá de cacau em pó  
1/2 colher de chá de canela em pó

1. Misture o cacau e a canela em pó
2. Salpique a mistura sobre as bananas
3. Insira as bananas congeladas
4. Misture em uma tigela

## caqui

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
3/4 xícara de caqui congelado

**OBS:** Corte o caqui em fatias e congele.

1. Adicione 1 banana congelada
2. Adicione 1/2 xícara de caqui congelado
3. Adicione 1 banana congelada
4. Adicione 1/4 xícara de caqui congelado
5. Misture em uma tigela

## torta de noz-pecã

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
1/3 xícara (aprox. 6) tâmaras sem caroço  
1/3 xícara de noz-pecãs torradas

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 1/3 xícara de tâmaras sem caroço
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Mexa em uma tigela para misturar
5. Salpique noz-pecãs torradas por cima



## berry bon bons bombones de bayas bombons de frutas silvestres

For the Berry Bon Bons double the mixed berries yonanas recipe. Freeze in a container and let thaw a few minutes before using an ice cream scoop to shape bon bons. Drizzle 1 oz dark chocolate over the top and sprinkle chopped peanuts before the chocolate solidifies. To help hold shape scoop the yonanas into a cupcake paper liner and refreeze. Remove paper to place on a platter to serve.

Para los bombones de bayas incorpore doblemente la receta de Yonanas de bayas mixtas. Congele en un recipiente y descongele unos minutos antes de utilizar un servidor de helado para moldear los bombones. Salpique por encima 1 oz de chocolate negro y espolvoree maní picado antes de que el chocolate se solidifique. Para ayudar a mantener la forma coloque los bombones de Yonanas en moldes para pastel de taza y vuelva a congelar. Retire el papel para colocar en una bandeja para servir.

Para os bombons de frutas silvestres, duplique a receita de yonanas de frutas silvestres e congele em um recipiente por alguns minutos. Use uma colher de sorvete para dar forma aos bombons. Cubra com chocolate meio amargo derretido e salpique com amendoim triturado antes que o chocolate endureça. Para ajudar a manter a forma, monte os bombons em forminhas de papel para bolinhos e volte ao congelador. Remova o papel antes de servir.



tropical sorbet  
sorbete tropical  
sorbet tropical

## strawberry pineapple sorbet

### Ingredients:

1/2 cup frozen strawberries  
1/2 cup frozen pineapple

1. Insert 1/4 cup slightly thawed frozen strawberries
2. Insert 1/4 cup slightly thawed frozen pineapple
3. Repeat
4. Stir in bowl to combine

## tropical sorbet

### Ingredients:

1/2 cup frozen chopped mango  
1/2 cup frozen chopped pineapple

**NOTE:** Let fruit thaw 7-10 minutes.

1. Add 1/4 cup slightly thawed pineapple
2. Add 1/4 cup slightly thawed mango
3. Repeat
4. Stir in bowl to combine

## chai spice

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
1 teaspoon garam masala  
(North Indian spice blend found in natural and specialty food stores—Garam Masala may include a blend of cinnamon, ginger, cardamom, clove and nutmeg)

1. Sprinkle garam masala spice over bananas
2. Insert frozen bananas
3. Stir in bowl to combine
4. Sprinkle crumbled ginger snap cookies on top

## sorbet de piña y fresa

### Ingredientes:

1/2 taza de fresas congeladas  
1/2 taza piña congelada

1. Añadir 1/4 taza de fresas ligeramente descongeladas
2. Añadir 1/4 taza de piña ligeramente descongelada
3. Repetir
4. Mezcle en un tazón para combinar

## sorbet tropical

### Ingredientes:

1/2 taza de mango congelado, picado  
1/2 taza de piña congelada, picada

**NOTA:** Deje descongelar la fruta de 7-10 minutos.

1. Agregue 1/4 taza de piña ligeramente descongelada
2. Agregue 1/4 taza de mango ligeramente descongelado
3. Repetir
4. Mezcle en un tazón para combinar

## especias de chai

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
1 cucharadita de garam masala  
(mezcla de especias del norte de la India que se puede encontrar en las tiendas de comestibles naturales o de especialidades—El garam masala puede incluir una mezcla de canela, jengibre, cardamomo, clavos de olor y nuez moscada)

1. Espolvoree las especias garam masala sobre las bananas
2. Añada las bananas congeladas
3. Mezcle en un tazón para combinar
4. Espolvoree por encima las galletas de jengibre desmenuzadas

## sorbet de morango e abacaxi

### Ingredientes:

1/2 xícara de morangos congelados  
1/2 xícara de abacaxi congelado

1. Adicione 1/4 xícara de morangos congelados ligeiramente degelados
2. Adicione 1/4 xícara de abacaxi congelado ligeiramente degelado
3. Repita
4. Misture em uma tigela

## sorbet tropical

### Ingredientes:

1/2 xícara de manga em pedaços congelada  
1/2 xícara de abacaxi em pedaços congelado

**OBS:** Deixe a fruta degelar por 7-10 minutos.

1. Adicione 1/4 xícara de abacaxi ligeiramente degelado
2. Adicione 1/4 xícara de manga ligeiramente degelada
3. Repita
4. Misture em uma tigela

## chai yonanas

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
1 colher de chá de garam masala  
(especiaria do norte da Índia encontrada em lojas naturais ou mercearias especializadas – Garam Masala pode incluir uma mistura de canela, gengibre, cardamomo, cravo da índia e noz-moscada)

1. Salpique garam masala sobre as bananas
2. Insira as bananas congeladas
3. Misture em uma tigela
4. Salpique farelos de biscoitos de canela por cima

## cranberry orange

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
1/2 cup frozen cranberries  
1 teaspoon orange zest  
(zest from half an orange)

1. Insert 1/2 frozen banana
2. Add 1/4 cup frozen cranberries
3. Add 1 teaspoon orange zest
4. Insert 1/2 frozen banana
5. Add remaining 1/4 cup cranberries
6. Insert 1 frozen banana
7. Stir in bowl to combine

## cranberry orange pie with gingersnap crust

### Ingredients:

2 cups finely ground cinnamon graham crackers  
4 tablespoons coconut oil  
Cranberry orange yonanas

1. Preheat oven to 365 degrees
2. In a food processor, pulse cinnamon graham crackers until they resemble fine grains of sand
3. In a bowl combine 2 cups graham cracker crumbs and 4 tablespoons coconut oil
4. Form crust in pie shell and bake 15-18 minutes
5. After pie shell cools, fold in double recipe of cranberry orange yonanas
6. Freeze minimum 4 hours or overnight
7. Thaw 5 minutes before serving in order to cut pie evenly

## naranja y arándano

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
1/2 taza de arándanos congelados  
Una cucharadita de ralladura de naranja  
(la ralladura de media naranja)

1. Añada 1/2 banana congelada
2. Agregue 1/4 taza de arándanos congelados
3. Agregue 1 cucharadita de ralladura de naranja
4. Añada 1/2 banana congelada
5. Agregue la 1/4 taza restante de arándanos congelados
6. Añada 1 banana congelada
7. Mezcle en un tazón para combinar

## tarta de naranja y arándano con corteza de galletas de jengibre

### Ingredientes:

2 tazas galletas graham de canela finamente molidas  
4 cucharadas de aceite de coco  
Yonanas de naranja y arándano

1. Precaliente el horno a 365 grados
2. En un procesador de alimentos, pulse para moler las galletas graham de canela hasta que se asemejen a granos finos de arena
3. En un tazón combine 2 tazas de migas de galleta graham y 4 cucharadas de aceite de coco
4. Forme una corteza en la base de la tarta y hornee durante 15-18 minutos
5. Despues de que la base de la tarta se enfrie, incorpore dos veces la receta de yonanas de naranja y arándano
6. Congele por lo menos 4 horas o toda la noche
7. Deje descongelar por 5 minutos antes de servir para cortar la tarta uniformemente

## amora e laranja

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
1/2 xícara de amoras congeladas  
1 colher de chá de raspas de casca de laranja (raspas de casca de meia laranja)

1. Adicione 1/2 banana congelada
2. Adicione 1/4 xícara de amoras congeladas
3. Adicione 1 colher de chá de raspas de casca de laranja
4. Adicione 1/2 banana congelada
5. Adicione 1/4 xícara restante de amoras
6. Adicione 1 banana congelada
7. Misture em uma tigela

## torta de amora e laranja

### Ingredientes:

2 xícaras de biscoitos de canela finamente moídos  
4 colheres de sopa de óleo de coco  
Yonanas de amora e laranja

1. Preaqueça o forno a 185 graus Celsius
2. Em um processador de alimentos, bata o biscoito de canela até que fique com a aparência de grãos de areia
3. Em uma tigela misture 2 xícaras de farinha de biscoito e 4 colheres de sopa de óleo de coco
4. Forme a crosta no recipiente de torta e asse durante 15-18 minutos
5. Após o recipiente da torta esfriar, adicione com cuidado o dobro da receita de yonanas de amora e laranja
6. Congele no mínimo durante 4 horas ou durante a noite
7. Degele 5 minutos antes de servir para cortar a torta uniformemente



cranberry orange pie with gingersnap crust

tarta de naranja y arándano con corteza de galletas de jengibre

torta de amora e laranja



berry, chocolate and zin yonanas  
chocolate con bayas y yonanas de zin  
yonanas de chocolate com frutas silvestres e zin

## bittersweet dark chocolate

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
2 oz dark chocolate

1. Insert one frozen banana
2. Add 2 oz dark chocolate
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine

## orange whip

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
1 cup peeled frozen orange segments

1. Insert one frozen banana
2. Add 1 cup peeled frozen oranges
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine

## berry chocolate & zin yonanas

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
1 oz dark chocolate  
1 cup frozen mixed berries  
2 frozen cubes of red wine

**NOTE:** Freeze left over red wine in ice cube trays—any red wine will be delicious!

1. Insert one frozen banana
2. Add 1 oz dark chocolate
3. Add 1/2 cup frozen mixed berries
4. Add 2 cubes of frozen red wine
5. Add one frozen banana
6. Add 1/2 cup mixed berries
7. Stir in bowl to combine

## chocolate negro agríduelce

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
Barra de chocolate negro de 2 oz.

1. Añada una banana congelada
2. Añada 2 oz de chocolate negro
3. Añada una segunda banana congelada
4. Mezcle en un tazón para combinar

## batido de naranja

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
1 taza de gajos de naranja pelados, congelados

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 1 taza de naranjas peladas, congeladas
3. Añada una segunda banana congelada
4. Mezcle en un tazón para combinar

## chocolate con bayas y yonanas de zin

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
1 oz de chocolate negro  
1 taza de bayas mixtas congeladas  
2 cubos de vino tinto congelado

**NOTA:** Congele los sobrantes de vino tinto en bandejas de cubitos de hielo y el vinotinto quedará... delicioso!

1. Añada una banana congelada
2. Añada 1 oz de chocolate negro
3. Agregue 1/2 taza de bayas mixtas congeladas
4. Añada 2 cubos de vino rojo congelado
5. Agregue 1 banana congelada
6. Agregue 1/2 taza de bayas mixtas
7. Mezcle en un tazón para combinar

## chocolate meio amargo

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
60g (2 oz) de chocolate meio amargo

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 60g (2 oz) de chocolate meio amargo
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Misture em uma tigela

## creme de laranja

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
1 xícara de gomos de laranja congelada sem casca

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 1 xícara de laranja congelada sem casca
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Misture em uma tigela

## yonanas de chocolate com frutas silvestres e zin

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
30g (1 oz) de chocolate meio amargo  
1 xícara de frutas silvestres variadas congeladas  
2 cubos de vinho tinto congelado

**OBS:** Congele sobras de vinho tinto em formas de gelo—Qualquer vinho tinto ficará delicioso!

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 30g (1 oz) de chocolate meio amargo
3. Adicione 1/2 xícara de frutas silvestres variadas congeladas
4. Adicione 2 cubos de vinho tinto congelado
5. Adicione 1 banana congelada
6. Adicione 1/2 xícara de frutas silvestres variadas
7. Misture em uma tigela

## peanut butter & jelly

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
3/4 cup frozen mixed berries—  
blackberries, raspberries, blueberries,  
strawberries  
1 tablespoon room temperature  
peanut butter

1. Insert one frozen banana
2. Add 3/4 cup mixed berries
3. Insert second frozen banana
4. Stir 1 Tbs peanut butter into bowl  
and serve

## pear, raspberry & chardonnay

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
3/4 cup frozen pear (sliced)  
1/4 cup frozen raspberries  
2 frozen cubes of chardonnay

**NOTE:** Freeze leftover white wine in ice  
cube trays.

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/2 cup frozen pear
3. Add 1/4 cup frozen raspberries
4. Add 2 cubes frozen chardonnay
5. Insert 1 frozen banana
6. Add 1/4 cup frozen pear
7. Stir in bowl to combine

## coffee yonanas

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
2 teaspoons finely ground espresso  
powder (decaf espresso optional)

1. Sprinkle espresso powder over  
bananas
2. Insert frozen bananas
3. Stir in bowl to combine

## mantequilla de maní y jalea

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
3/4 taza de bayas mixtas, congeladas—  
zarzamoras, framboesas, moras azules, fresas  
1 cuarto de cucharada de mantequilla  
de maní a temperatura ambiente

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 3/4 de taza de bayas mixtas  
congeladas
3. Añada una segunda banana congelada
4. Mezcle 1 cucharada de mantequilla de  
máni al tazón y sirva

## pera, framboesa y chardonnay

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
3/4 de taza peras congeladas (en rebanadas)  
1/4 taza de framboesas congeladas  
2 cubos de chardonnay congelado

**NOTA:** Congele los sobrantes de vino blanco en  
bandejas de cubos de hielo.

1. Añada 1 banana congelada
2. Agregue 1/2 taza de peras congeladas
3. Agregue 1/4 de taza de framboesas  
congeladas
4. Añada 2 cubos de chardonnay congelado
5. Añada 1 banana congelada
6. Agregue 1/4 de taza de peras congeladas
7. Mezcle en un tazón para combinar

## yonanas de café

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
2 cucharaditas de polvo fino de café  
espresso (opcional, espresso descafeinado)

1. Esparza el polvo de espresso sobre las  
bananas
2. Añada las bananas congeladas
3. Mezcle en un tazón para combinar

## manteiga de amendoim e geleia

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
3/4 xícara de frutas silvestres variadas  
congeladas (amoras, framboesas, mirtilos,  
morangos)

1 colher de sopa de manteiga de amendoim  
em temperatura ambiente

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 3/4 xícara de frutas silvestres variadas
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Misture 1 colher de sopa de manteiga de  
amendoim na tigela e sirva

## pera, framboesa e chardonnay

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
3/4 xícara de pera congelada (em fatias)  
1/4 xícara de framboesas congeladas  
2 cubos congelados de chardonnay

**OBS:** Congele sobras de vinho branco em formas  
de gelo. Remova o centro e fatie suas peras  
favoritas. Recomendado: manter as cascas.

1. Adicione 1 banana congelada
2. Adicione 1/2 xícara de pera congelada
3. Adicione 1/4 xícara de framboesas  
congeladas
4. Adicione 2 cubos de chardonnay congelado
5. Adicione 1 banana congelada
6. Adicione 1/4 xícara de pera congelada
7. Misture em uma tigela

## yonanas de café

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
2 colheres de chá de pó fino de café  
espresso (expresso descafeinado opcional)

1. Salpique o pó de expresso sobre as  
bananas
2. Adicione bananas congeladas
3. Misture em uma tigela



## pb&j bon bons

### bombones de mantequilla de maní y jalea bombons de manteiga de amendoim e geleia

For the PB&J Bon Bons double the Peanut Butter & Jelly yonanas recipe. Freeze in a container and let thaw a few minutes before using an ice cream scoop to shape bon bons. Drizzle dark chocolate over the top and sprinkle chopped peanuts before the chocolate solidifies. To help hold shape scoop the yonanas into a cupcake paper liner and refreeze. Remove paper to place on a platter to serve.

Para la receta de bombones de mantequilla de maní y jalea, use el doble de la receta de Yonanas de mantequilla de maní y jalea. Congele en un recipiente y deje descongelar unos minutos antes de utilizar un servidor de helado para moldear los bombones. Salpique por encima chocolate negro y esparza maní picado antes de que el chocolate se solidifique. A fin de conservar la forma, coloque los bombones de Yonanas en moldes para pastel de taza y vuelva a congelar. Retire el papel y coloque en una bandeja para servir.

Para os bombons de manteiga de amendoim e geleia, duplique a receita de yonanas de manteiga de amendoim e geleia. Leve ao congelador em um recipiente por alguns minutos. Use uma colher de sorvete para modelar os bombons. Cubra com chocolate meio amargo derretido e salpique amendoim triturado por cima antes de endurecer o chocolate. Para manter a forma, monte os bonbons em formas de papel para bolinhos e congele novamente. Remova o papel para servir.

## pear raspberry

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
3/4 cup frozen pear (sliced)  
1/4 cup frozen raspberries

**NOTE:** Core and slice your favorite pears.

**Recommended:** Keep the peel on.

1. Insert 1 frozen banana
2. Insert 1/2 cup frozen pear
3. Insert 1/4 cup frozen raspberries
4. Insert 1 frozen banana
5. Insert 1/4 cup frozen pear
6. Stir in bowl to combine

## lemon raspberry

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
1 Tbs lemon (zest of 1 lemon)  
1/2 cup frozen raspberries

1. Insert one frozen banana
2. Add 1 Tbs lemon zest
3. Add 1/2 cup frozen raspberries
4. Insert second frozen banana
5. Stir in bowl to combine

## peach blueberry

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
3/4 cup frozen peaches  
1/2 cup frozen blueberries

1. Insert one frozen banana
2. Add 3/4 cup frozen peaches
3. Insert 1/2 frozen banana
4. Add 1/2 cup frozen blueberries
5. Insert 1/2 frozen banana
6. Stir in bowl to combine

## pera y frambuesa

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
3/4 de taza peras congeladas (rebanadas)  
1/4 de taza de frambuesas congeladas

**NOTA:** Quite el centro de sus peras favoritas y córtelas en rodajas.

**Recomendaciones:** Déjelas la cáscara.

1. Añada 1 banana congelada
2. Añada 1/2 taza de peras congeladas
3. Añada 1/2 taza de frambuesas congeladas
4. Añada 1 banana congelada
5. Añada 1/4 de taza de peras congeladas
6. Mezcle en un tazón para combinar

## limón y frambuesa

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
1 cucharadita de limón  
(la ralladura de un limón)  
1/2 taza de frambuesas congeladas

1. Añada una banana congelada
2. Añada 1 cucharada de ralladura de limón
3. Agregue 1/2 taza de frambuesas congeladas
4. Añada una segunda banana congelada
5. Mezcle en un tazón para combinar

## melocotón y mora azul

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
3/4 taza de melocotones congelados  
1/2 taza de moras azules congeladas

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 3/4 taza de melocotones congelados
3. Añada 1/2 banana congelada
4. Agregue 1/2 taza de moras azules congeladas
5. Añada 1/2 banana congelada
6. Mezcle en un tazón para combinar

## pera e framboesa

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
3/4 xícara de pera congelada (em fatias)  
1/4 xícara de framboesas congeladas

**OBS:** Remova o centro e fatie suas peras favoritas.

**Recomendado:** manter as cascas.

1. Adicione 1 banana congelada
2. Adicione 1/2 xícara de pera congelada
3. Adicione 1/4 xícara de framboesas congeladas
4. Adicione 1 banana congelada
5. Adicione 1/4 xícara de pera congelada
6. Misture em uma tigela

## limão e framboesa

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
1 colher de sopa de raspas de limão  
(raspas da casca de um limão)  
1/2 xícara de framboesas congeladas

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 1 colher de sopa de raspas da casca de um limão
3. Adicione 1/2 xícara de framboesas congeladas
4. Adicione a segunda banana congelada
5. Misture em uma tigela

## pêssego e mirtilo

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
3/4 xícara de pêssegos congelados  
1/2 xícara de mirtilos congelados

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 3/4 xícara de pêssegos congelados
3. Adicione 1/2 banana congelada
4. Adicione 1/2 xícara de mirtilos congelados
5. Adicione 1/2 banana congelada
6. Misture em uma tigela

## blueberry pomegranate

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
3/4 cup frozen blueberries  
3/4 cup pomegranate seeds

1. Insert one frozen banana
2. Add 3/4 cup frozen blueberries
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine
5. Sprinkle pomegranate seeds on top

## chocolate coconut

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
2 oz dark chocolate  
1/4 cup shredded coconut

1. Insert one frozen banana
2. Add 2 oz dark chocolate
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine
5. Sprinkle coconut on top of chocolate yonanas

## melon sorbet

### Ingredients:

1/2 cup frozen chopped cantaloupe  
1/2 cup frozen chopped honeydew melon

**NOTE:** Let fruit thaw 7-10 minutes.

1. Insert 1/2 cup slightly thawed frozen cantaloupe
2. Insert 1/2 cup slightly thawed frozen honeydew
3. Repeat
4. Stir in bowl to combine

## mora azul y granadas

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
3/4 taza de moras azules congeladas  
3/4 de taza de semillas de granada

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 3/4 de taza de moras azules congeladas
3. Añada una segunda banana congelada
4. Mezcle en un tazón para combinar
5. Espolvoree por encima las semillas de granada
6. Mezcle en un tazón para combinar

## chocolate con coco

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
2 oz de chocolate negro

1. 1/4 de taza de coco rallado
2. Añada una banana congelada
3. Añada 2 oz de chocolate negro
4. Añada una segunda banana congelada
5. Mezcle en un tazón para combinar
6. Espolvoree el coco por encima de las yonanas de chocolate

## sorbet de melón

### Ingredientes:

1/2 taza de melón cantalupo picado, congelado  
1/2 taza de melón verde picado, congelado

**NOTA:** Deje descongelar la fruta de 7-10 minutos.

1. Añada 1/2 taza de melón cantalupo ligeramente descongelado
2. Añada 1/2 taza de melón verde ligeramente descongelado
3. Repetir
4. Mezcle en un tazón para combinar

## mirtilo e romã

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
3/4 xícara de mirtilos congelados  
3/4 xícara de sementes de romã

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione 3/4 xícara de mirtilos congelados
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Misture em uma tigela
5. Salpique sementes de romã por cima

## chocolate com coco

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
60g (2 oz) de chocolate meio amargo  
3/4 xícara de coco ralado

1. Adicione uma banana congelada
2. Adicione o chocolate
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Misture em uma tigela
5. Salpique o coco por cima da yonanas

## sorbet de melão

### Ingredientes:

1/2 xícara de pedaços de melão cantaloupe congelado  
1/2 xícara de melão verde congelado

**OBS:** Deixe a fruta degelar durante 7-10 minutos.

1. Adicione 1/2 xícara de melão cantaloupe congelado, mas levemente degelado
2. Adicione 1/2 xícara de melão verde congelado, mas levemente degelado
3. Repita
4. Misture em uma tigela

## tropical tease

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
1/2 cup frozen pineapple chunks  
1/2 cup frozen mango chunks  
1/4 cup shredded coconut

1. Insert 1 frozen banana
2. Insert 1/4 cup frozen pineapple, 1/4 cup frozen mango chunks
3. Insert second frozen banana
4. Insert 1/4 cup frozen pineapple, 1/4 cup frozen mango chunks
5. Stir in bowl to combine
6. Sprinkle shredded coconut on top of yonanas

## blackberry vanilla bean

### Ingredients:

2 frozen over-ripe bananas  
2 vanilla beans  
3/4 cup of frozen blackberries  
1/4 cup of pistachios (crushed)

1. Split 2 vanilla bean lengthwise and scrape seeds from vanilla bean
2. With a knife spread the vanilla seeds over one frozen banana
3. Insert one frozen banana
4. Add 3/4 cup frozen blackberries
5. Insert second frozen banana
6. Stir in bowl to combine
7. Top with crushed pistachios

## delicia tropical

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
1/2 taza de trozos de piña congelados  
1/2 taza de trozos de mango congelados  
1/4 de taza de coco rallado

1. Añada 1 banana congelada
2. Añada 1/4 de taza de piña congelada, 1/4 de taza de trozos de mango congelado
3. Añada una segunda banana congelada
4. Añada 1/4 de taza de piña congelada, 1/4 de taza de trozos de mango congelado
5. Mezcle en un tazón para combinar
6. Espolvoree el coco rallado por encima de las yonanas de chocolate

## toque tropical

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
1/2 xícara de pedaços de abacaxi congelado  
1/2 xícara de pedaços de manga congelada  
1/4 xícara de coco ralado

1. Adicione 1 banana congelada
2. Adicione 1/4 xícara de abacaxi congelado, 1/4 xícara de pedaços de manga congelada
3. Adicione a segunda banana congelada
4. Adicione 1/4 xícara de abacaxi congelado, 1/4 xícara de pedaços de manga congelada
5. Misture em uma tigela
6. Salpique coco ralado por cima das yonanas

## zarzamora y vainas de vainilla

### Ingredientes:

2 bananas muy maduras, congeladas  
2 vainas de vainilla  
3/4 taza de zarzamoras congeladas  
1/4 de taza de pistachos (machacados)

1. Corte a la mitad 2 vainas de vainilla a lo largo y raspe las semillas
2. Con un cuchillo extienda las semillas de vainilla sobre una banana congelada
3. Agregue 3/4 de taza de zarzamoras congeladas
4. Añada una segunda banana congelada
5. Mezcle en un tazón para combinar
6. Cubra con los pistachos machacados

## favas de baunilha e amora

### Ingredientes:

2 bananas bem maduras congeladas  
2 favas de baunilha  
3/4 xícara de amoras congeladas  
1/4 xícara de pistaches triturados

1. Corte as 2 favas de baunilha pelo seu comprimento e remova as sementes de dentro das favas de baunilha
2. Com uma faca espalhe as sementes de baunilha sobre uma banana congelada
3. Adicione 1 banana congelada
4. Adicione 3/4 xícara de amoras congeladas
5. Adicione a segunda banana congelada
6. Misture em uma tigela
7. Salpique com os pistaches triturados



enjoy  
disfrute  
desfrute



© 2020 Yonanas®

The Legacy Companies, Weston FL, 33331  
[www.yonanas.com](http://www.yonanas.com)