yonanas™

the healthy
dessert book

le livre
des desserts sains

el recetario
de postres saludables

table of contents

the YoZone 3
making yonanas 5
using the machine 5
tips & tricks 7
basic recipes 8
sorbets 18
toppings 20
kid friendly 22
entertaining 34
no banana recipes 46
chocolate recipes 52
recipes with alcohol 58
cakes & pies 66
recipe index 78

table des matières

la YoZone 3
faire des Yonanas 5
utiliser la machine 5
trucs et astuces 7
recettes de base 8
sorbets 18
garnitures 20
conçu pour les enfants 22
amusant 34
recette sans banane 46
recettes au chocolat 52
recettes avec de l'alcool 58
gâteaux et tartes 66
index des recettes 79

índice

perfectas para hacer helado Yonanas 3
cómo hacer Yonanas 5
cómo usar la máquina 5
consejos y trucos 7
recetas básicas 8
sorbetes 18
complementos 20
bueno para los niños 22
entretenido 34
recetas sin bananas 46
recetas con chocolate 52
recetas con alcohol 58
pasteles y tartas 66
índice de recetas 79

the YoZone

Why cheetah spotted bananas?

Cheetah spots are a sign that a banana is overripe, and the more brown spots, the sweeter the banana. Cheetah spotted bananas make the best Yonanas.

Thaw it perfectly.

Use the guide below when selecting fruit to insert into your Yonanas at just the perfect temperature:
- Just taken from the freezer: TOO COLD
- Thawed 7-10 minutes: THE YOZONE
- Thawed 15+ minutes: MELTED GOO

la Zone Yo

Pourquoi choisir des bananes tachetées?

Les taches indiquent que la banane est mûre, et plus elle est tachetée, plus elle est sucrée. Les bananes tachetées font les meilleurs Yonanas.

Dégelez-le parfaitement.

Utilisez le guide ci-dessous lorsque vous sélectionnez vos fruits afin de les transférer dans votre Yonanas à la bonne température :
- Tout juste sortis du congélateur : TROP FROIDS
- Décongelés pendant 7 à 10 minutes : LA YOZONE
- Décongelés pendant plus de 15 minutes : DE LA GELÉE FONDUE

Perfectas para hacer helado Yonanas

¿Por qué bananas con puntos cafés?

Los puntos cafés son una señal de que la banana está bien madura, y entre más puntos cafés, más dulce es la banana. Las bananas con puntos cafés hacen el mejor helado Yonanas.

Descongélelo perfectamente.

Utilice la siguiente guía para seleccionar la fruta para insertar en su Yonanas a la temperatura perfecta:
- Recién sacada del congelador: DEMASIADO FRÍA
- Descongelada de 7 a 10 minutos: LA YOZONA
- Descongelada más de 15 minutos: DEMASIADO DERRETIDA

Making Yonanas is easy!

To get the most out of your Yonanas, follow these easy instructions for delicious dessert.

Faire des Yonanas est très facile!

Pour profiter pleinement de vos Yonanas, suivez ces instructions faciles pour obtenir un dessert délicieux.

¡Hacer Yonanas es fácil!

Para aprovechar al máximo su Yonanas, siga estas sencillas instrucciones para un postre delicioso.

making Yonanas

A quick how-to:
For best results on all recipes, follow the basic instructions below.

1. Let bananas ripen until cheetah spotted.
2. Peel and freeze bananas.
3. Slightly thaw all frozen fruit.
4. Insert 1/2 banana.
5. Insert handful of frozen fruit (repeat steps 4 and 5).
6. Enjoy!

faire des Yonanas

Un guide rapide d'utilisation :
Pour obtenir les meilleurs résultats sur toutes les recettes, suivez les instructions de base ci-dessous.

1. Laisser les bananes mûrir jusqu'à ce qu'elles portent des taches de guépard.
2. Peler et congeler les bananes.
3. Décongeler légèrement tous les fruits congelés.
4. Insérer 1/2 banane.
5. Insérer une poignée de fruits congelés (répéter les étapes 4 et 5).
6. Délectez-vous!

cómo hacer Yonanas

Una guía fácil:
Para obtener los mejores resultados en todas las recetas, sigas las instrucciones básicas que aparecen a continuación.

1. Deje que las bananas se maduren hasta tener puntos cafés.
2. Pele y congele las bananas.
3. Descongele ligeramente toda la fruta congelada.
4. Introduzca 1/2 banana.
5. Introduzca un puñado de fruta congelada (repita los pasos 4 y 5).
6. ¡Disfrute su helado!

using the machine

1. Remove plunger, turn power switch to "ON" position.
2. Insert frozen fruit through top of chute.
3. Slowly press contents into blade cone using plunger.

NOTE: The first fruits inserted into the unit might not be immediately dispensed. Insert more fruit for contents to be fully dispensed.

Easy cleanup!
Dishwasher-safe Components. Wash all five (5) components of chute assembly with soap and warm water or in the top rack of a dishwasher. Wipe base with damp cloth.

utiliser la machine

1. Retirer le plongeur, mettre l'interrupteur sur la position « ON » (Marche).
2. Insérer des fruits congelés par le haut de la goulotte.
3. Enfoncer le contenu lentement dans le cône de lames à l'aide du plongeur.

REMARQUE : Les premiers fruits insérés dans l'appareil pourraient ne pas sortir par le bec immédiatement. Insérer davantage de fruits pour faire sortir le contenu au complet par le bec.

nettoyage facile!
Les composants sont lavables au lavevaisselle. Laver les cinq (5) composants de l'ensemble de goulotte à l'eau tiède et savonneuse ou dans le panier supérieur du lave-vaisselle. Nettoyer la base en l'essuyant avec un chiffon humide.

cómo usar la máquina

1. Retire el émbolo, ponga el interruptor de energía en la posición "ON" de encendido.
2. Introduzca la fruta a través de la parte superior del canuto.
3. Presione lentamente los ingredientes hacia el cono de cuchillas usando el émbolo

NOTA: las primeras frutas que se introduzcan en la unidad pueden no salir de inmediato. Introduzca más fruta para que el contenido salga por completo.

¡Limpieza fácil!
Componentes aptos para el lavavajillas. Lave los cinco (5) componentes del ensamblaje del canuto con agua tibia y jabón o en la bandeja superior del lavavajillas. Limpie la base con un paño húmedo.

tips & tricks

Get it right, every time.

For best results, follow these quick tips:

Tip 1:

Yonanas should have the consistency of soft serve ice cream. Each fruit and each freezer is different, but typically, your fruit should thaw for 7 to 10 minutes prior to making Yonanas. You'll quickly find the right thawing time for every fruit.

Tip 2:

If the machine continues to shut off while the power switch is on, make sure the chute assembly iscompletely on the base. To do this, rotate the chute counter-clockwise until it clicks into locked position. The interlock mechanism in the base prevents the motor from turning on when the chute is not in place.

Tip 3:

If nothing comes out of the machine after inserting frozen banana, insert more banana or other frozen fruits to push Yonanas out of the machine. If your recipe calls for multiple ingredients, start with of a banana andthen insert a handful of other frozen fruits or ingredients. Repeat until all ingredients have gone through the machine.

trucs et astuces

Faites le bien, à chaque fois.

Pour obtenir les meilleurs résultats, suivez ces conseils rapides :

Conseil 1 :

Pour des résultats optimums, le Yonanas doit avoir la consistance de la crème glacée. Chaque fruit et chaque congélateur sont différents, mais en général, le fruit doit décongeler pendant 7 à 10 minutes avant de fabriquer le Yonanas. Vous apprendrez rapidement la durée de décongélation idéale pour chaque fruit.

Conseil 2 :

Si la machine continue de s'éteindre pendant que l'interrupteur d'alimentation est à la position « on » (marche), assurez-vous que la chute repose entièrement sur la base. Pour cela, faites tourner la chute dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Le mécanisme de sécurité empêche l'appareil de se mettre en marche lorsque la chute n'est pas bien enclenchée.

Conseil 3 :

Si rien ne sort de la machine après que la première banane congelée ait été insérée, insérez une autre banane ou d'autres fruits congelés afin de pousser le Yonanas hors de la machine. Si votre recette exige plusieurs ingrédients, commencez par 1/2 banane, puis insérez une poignée de fruits ou d'ingrédients. Répétez la procédure jusqu'à ce que tous les ingrédients soient passés dans la machine.

consejos y trucos

Hágalo bien todas las veces.

Para obtener mejores resultados, siga estos consejos rápidos:

Consejo 1:

Yonanas deberá tener la consistencia de un helado suave. Cada fruta y cada congelador es diferente, pero comúnmente la fruta a usar deberá dejarse descongelar de 7 a 10 minutos antes de elaborar helado Yonanas. Usted descubrirá rápidamente el tiempo adecuado de descongelación para cada fruta.

Consejo 2:

Si la máquina continúa apagándose mientras el interruptor está encendido, asegúrese de que el ensamblaje del canuto esté bien puesto sobre la base. Para hacer esto, gire en el sentido opuesto de las manecillas del reloj hasta que el ensamblaje del canuto haga clic y quede trabado en la posición correspondiente. El mecanismo de acoplamiento de la base impide la activación del motor cuando el ensamblaje del canuto no está puesto correctamente.

Consejo 3:

Si no sale nada de la máquina luego de introducir una banana congelada, introduzca más banana u otra fruta para empujar el helado Yonanas fuera de la máquina. Si su receta requiere múltiples ingredientes, empiece con banana y luego introduzca un puñado de otra fruta congelada u otro ingrediente. Repita el proceso hasta que todos los ingredientes hayan pasado por la máquina.

basic recipes

Give it a try!

Yonanas takes on the flavor of ingredients you mix in. Simply add frozen strawberries, high antioxidant blueberries, or even dark chocolate to create a creamy, frozen treat that tastes like dairy-free ice cream.

recettes de base

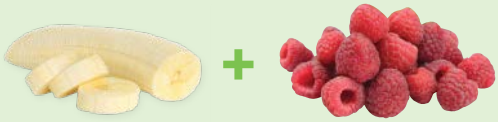
Essayez-les!

Yonanas prend le goût des ingrédients que vous ajoutez. Ajoutez tout simplement des fraises congelées, des bleuets riches en antioxydants ou même du chocolat noir pour créer une friandise surgelée crémeuse qui goute la crème glacée sans aucun produit laitier.

recetas básicas

¡Inténtelo!

Yonanas toma el sabor de los ingredientes que incluya. Simplemente añada fresas congeladas, arándanos altos en antioxidantes, o incluso chocolate amargo para crear una golosina congelada cremosa que sabe como helado sin lácteos.



simply yonanas

INGREDIENTS:
2 frozen bananas

DIRECTIONS:
1. Insert 1 frozen banana
2. Add remaining banana
3. Enjoy!

simplement yonanas

INGRÉDIENTS :
2 bananes mûres surgelées

CONSIGNES :
1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez l'autre banane
3. Dégustez!

simplemente yonanas

INGREDIENTES:
2 bananas muy maduras congeladas

INSTRUCCIONES:
1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada la banana restante
3. ¡Disfrute!

raspberry

INGREDIENTS:
2 frozen bananas
3/4 cup frozen raspberries

DIRECTIONS:
1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/4 cup frozen raspberries
3. Alternate remaining ingredients

framboise

INGRÉDIENTS :
2 bananes surgelées
3/4 tasse de framboises surgelées

CONSIGNES :
1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 1/4 tasse de framboises surgelées
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

frambuesa

INGREDIENTES:
2 bananas congeladas
3/4 de taza de frambuesas congeladas

INSTRUCCIONES:
1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 1/4 de taza de frambuesas congeladas
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

blueberry

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
3/4 cup frozen blueberries

DIRECTIONS:

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/4 cup frozen blueberries
3. Alternate remaining ingredients

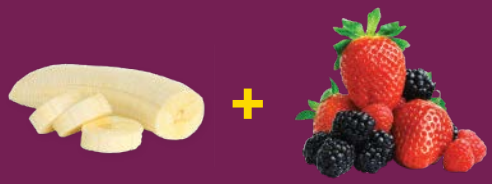
myrtille

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
3/4 tasse de myrtilles surgelées

CONSIGNES :

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 1/4 tasse de myrtilles surgelées
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance



mixed berry

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
3/4 cup frozen mixed berries: blackberries, raspberries, blueberries and strawberries

DIRECTIONS:

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/3 cup frozen mixed berries
3. Alternate remaining ingredients

baies mélangées

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
3/4 tasse de baies mélangées surgelées: mûres, framboises, myrtilles et fraises

CONSIGNES :

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 1/3 tasse de baies mélangées surgelées
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

mora azul

INGREDIENTES:

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

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 1/4 de taza de moras azules congeladas
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

mezcla de frutos rojos

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
3/4 de taza de moras mezcladas congeladas: zarzamoras, frambuesas, moras azules y fresas

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 1/3 de taza de frutos rojos mezclados congelados
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

perfectly peach

INGREDIENTS :

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

DIRECTIONS:

1. Insert one frozen banana
2. Add 3/4 cup frozen peaches
3. Insert second frozen banana

parfaitement pêche

INGRÉDIENTS :

2 bananes très mûres congelées
3/4 tasse de pêches congelées

CONSIGNES :

1. Insérer une banane congelée
2. Ajouter 3/4 tasse de pêches congelées
3. Insérer la deuxième banane congelée

perfectamente durazno

INGREDIENTES:

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

INSTRUCCIONES:

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 3/4 de taza de duraznos congelados
3. Añada una segunda banana congelada

orange whip

INGREDIENTS:

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

DIRECTIONS:

1. Insert one frozen banana
2. Add 1 cup peeled frozen oranges
3. Insert second frozen banana

TIP:

When freezing citrus, use a knife to peel fruit to help remove white pithy part. Segment and freeze.

crème d'orange

INGREDIENTS:

2 bananes mûres congelées
1 tasse d'oranges pelées congelées

CONSIGNES :

1. Insérez une banane congelée
2. Ajoutez 1 tasse d'oranges pelées congelées
3. Insérez une seconde banane congelée

CONSEIL :

Avant de congelez un agrume, utilisez un couteau pour peler à vif le fruit et retirer la peau blanche. Coupez en segments et congelez.

batido de naranja

INGREDIENTES:

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

INSTRUCCIONES:

1. Añada una banana congelada
2. Agregue 1 taza de naranjas peladas congeladas
3. Añada una segunda banana congelada

CONSEJO:

Al congelar cítricos, use un cuchillo para pelar la fruta para eliminar la piel blanca amarga. Separe en gajos y congele.

mango

INGREDIENTS:

2 frozen over-ripe bananas
3/4 cup peeled frozen mango chunks

DIRECTIONS:

1. Insert one frozen banana
2. Add 1/4 cup frozen mango chunks
3. Alternate remaining ingredients

mangue

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres congelées
3/4 tasse de morceaux de mangues congelées

CONSIGNES :

1. Insérez une banane congelée
2. Ajoutez 1/4 tasse de mangues congelées
3. Mélangez les ingrédients restants

mango

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
3/4 de taza de trozos de mango congelado

INSTRUCCIONES:

1. Inserte una banana congelada
2. Añada 1/4 de taza de mango congelado
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

cherry

INGREDIENTS :

2 frozen over-ripe bananas
3/4 cup frozen pitted cherries

DIRECTIONS:

1. Insert one frozen banana
2. Add 1/4 cup frozen pitted cherries
3. Alternate remaining ingredients

cerise

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres congelées
3/4 tasse de cerises dénoyautées congelées

CONSIGNES :

1. Insérez une banane congelée
2. Ajoutez 1/4 tasse de cerises congelées
3. Mélangez les ingrédients restants

cereza

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
3/4 de taza de trozos de cerezas congeladas sin hueso

INSTRUCCIONES:

1. Inserte una banana congelada
2. Añada 1/4 de taza de cerezas congeladas
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

lemon raspberry

INGREDIENTS :

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

DIRECTIONS:

1. Insert one frozen banana
2. Add 1 tablespoon lemon zest
3. Add 1/2 cup frozen raspberries
4. Insert second frozen banana

citron et framboise

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres congelées
1 cuillère à soupe de zeste de citron (zeste d'un seul citron)
1/2 tasse de framboises congelées

CONSIGNES :

1. Insérez une banane congelée
2. Ajoutez 1 cuillère à soupe de zeste de citron
3. Ajoutez 1/2 tasse de framboises congelées
4. Insérez une seconde banane congelée

limón y frambuesa

INGREDIENTES:

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

INSTRUCCIONES:

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

sorbets

No bananas here!

Did you know it was possible to make Yonanas without bananas? Simply follow the same preparation as you would for recipes with bananas and experience a whole new flavor sensation!

sorbets

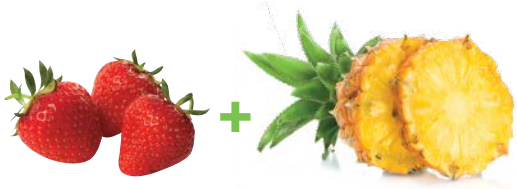
Aucune banane nécessaire!

Saviez-vous qu'il est possible de faire des Yonanas sans aucune banane? Suivez simplement la même préparation que pour les autres recettes avec des bananes et découvrez des nouvelles saveurs auxquelles vous n'auriez jamais gouté.

sorbetes

¡Aquí no hay bananas!

¿Sabía que es posible hacer Yonanas sin bananas? Solo siga la misma preparación que usaría para recetas con bananas, ¡y experimente una sensación de sabor totalmente nueva!



strawberry pineapple sorbet

INGREDIENTS:
1/2 cup frozen strawberries
1/2 cup frozen pineapple

DIRECTIONS:
1. Insert 1/4 cup frozen strawberries
2. Add 1/4 cup frozen pineapple
3. Alternate remaining ingredients

sorbet fraise ananas

INGRÉDIENTS :
1/2 tasse de fraises surgelées
1/2 tasse d'ananas surgelé

CONSIGNES :
1. Insérez 1/4 tasse de fraises surgelées
2. Ajoutez 1/4 tasse d'ananas surgelé
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

sorbete de fresa y piña

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

INSTRUCCIONES:
1. Inserte 1/4 de taza de fresas congeladas
2. Añada 1/4 de taza de piña congelada
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

tropical sorbet

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

DIRECTIONS:
1. Insert 1/4 cup of frozen pineapple
2. Add 1/4 cup of frozen mango
3. Alternate remaining ingredients

sorbet tropical

INGRÉDIENTS :
1/2 tasse de mangues tranchées surgelées
1/2 tasse d'ananas tranché surgelé

CONSIGNES :
1. Insérez 1/4 tasse d'ananas surgelé
2. Ajoutez 1/4 tasse de mangues surgelées
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

sorbete tropical

INGREDIENTES:
1/2 taza de mango picado congelado
1/2 taza de piña picada congelada

INSTRUCCIONES:
1. Inserte 1/4 de taza de piña congelada
2. Añada 1/4 de taza de mango congelado
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

toppings

Add a finishing flavor.
With so many flavor combinations, the Yonanas dessert possibilities are endless. But don't stop there. Add toppings to create a treat that's uniquely your own.

To get you started, here are some of our favorite topping suggestions:
- crumbled graham crackers
- shredded coconut
- chocolate shavings
- granola
- nuts (pistachios, peanuts, walnuts)

garnitures

Ajoutez une saveur finale.
Avec autant de combinaisons en matière de saveurs, les possibilités de desserts Yonanas sont pratiquement illimitées. Mais ne vous arrêtez pas ici. Ajoutez des garnitures afin de créer un dessert qui est entièrement le vôtre.

Pour commencer, voici certaines de nos suggestions de garnitures favorites :
- craquelins graham émiettés
- noix de coco rapées
- pépites de chocolat
- granola
- noix (pistaches, arachides, noix concassées)

complementos

Añada un sabor para complementar.
Con tantas combinaciones de sabores, las posibilidades de postres de Yonanas son infinitas. Pero no se detenga ahí. Añada complementos para crear una golosina que sea exclusivamente suya.

Para comenzar, aquí están algunas de nuestras sugerencias favoritas de complementos:
- galletas Graham molidas
- coco rallado
- chocolate rallado
- granola
- nueces (pistache, maní, nueces)

kid friendly
conçu pour les enfants
bueno para los niños

yonanas split

Mmmm!
A healthy spin on kid-friendly classics.

Mmmm!
Une tournure santé sur les collations préférées pour enfants

¡Mmmm!
Una variación saludable de las golosinas clásicas para niños.

pb&j

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
3/4 cup frozen mixed berries
1 tablespoon peanut butter (room temp)

DIRECTIONS:

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 3/4 cup frozen mixed berries
3. Add 1 Tbsp. peanut butter
4. Alternate remaining ingredients

beurre de cacahuète et marmelade

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
3/4 tasses de baies mélangées surgelées
1 cuillère à soupe de beurre d'arachides (température ambiante)

CONSIGNES :

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 3/4 tasse de baies mélangées surgelées
3. Ajoutez 1 c. à table de beurre d'arachides
4. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

mantequilla de maní y mermelada

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
3/4 tazas de frutos rojos mixtos congelados
1 cucharadas de mantequilla de maní (a temperatura ambiente)

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 3/4 taza de frutos rojos mezclados y congelados
3. Añada 1 cucharada de mantequilla de maní
4. Añada los demás ingredientes de manera alternada

s'more yonanas

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
2 cinnamon graham crackers
1 oz dark chocolate bar

DIRECTIONS:

1. Insert 1 frozen banana
2. Add second banana
3. In microwave, warm 1 cinnamon graham cracker with piece of dark chocolate bar 10 seconds on medium
4. Layer Yonanas on top of warm graham cracker and dark chocolate & top with remaining graham cracker

yononas et plus

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
2 biscuits à la cannelle
30g de chocolat noir

CONSIGNES :

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez l'autre banane
3. Dans un four à micro-ondes, réchauffez un biscuit avec un morceau de chocolat noir pendant 10 secondes à chaleur moyenne
4. Étalez le yonanas sur le dessus du biscuit et le chocolat chauds, et garnissez avec l'autre craquelin Graham

s'more estilo yonanas

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
2 galletas de canela
1 onza de chocolate oscuro en barra

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada la segunda banana
3. En un horno de microondas, caliente 1 galleta de canela con un trozo de chocolate oscuro durante 10 segundos a potencia media
4. Haga capas de Yonanas encima de la galleta y chocolate calientes, y termine con la galleta restante

strawberry

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
3/4 cup frozen strawberries

DIRECTIONS:

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/4 cup frozen strawberries
3. Alternate remaining ingredients

fraise

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
3/4 tasse de fraises surgelées

CONSIGNES :

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 1/4 tasse de fraises surgelées
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

fresa

INGREDIENTES:

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

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 1/4 de taza de fresas congeladas
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

cookies & cream

INGREDIENTS :

2 frozen bananas
2 chocolate sandwich cookies
NOTE: Cookies without high fructose corn syrup can be found in the healthy food section of most grocery stores.

DIRECTIONS:

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1 sandwich cookie
3. Alternate remaining ingredients

COOKIES & CREAM PARFAIT WITH BERRIES:

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 scoop of Cookies & Cream Yonanas and repeat by alternating layers. Finish by garnishing with mint.

biscuits à la crème

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
2 biscuits au chocolat type Oreo®
REMARQUE : Les biscuits sans sirop de maïs à teneur élevée en fructose se trouvent dans le rayon des produits santé de la plupart des épiceries.

CONSIGNES :

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 1 biscuit
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

PARFAIT AUX BISCUITS À LA CRÈME AVEC BAIES :

Pour le parfait aux biscuits à la crème, commencez par la recette de Yonanas aux biscuits à la crème. Dans un grand verre transparent, commencez par mettre une couche de fraises, framboises ou mûres.
Ajoutez une cuillerée de Yonanas aux biscuits à la crème, et répétez en alternant les couches. Terminez en garnissant avec de la menthe.

galletas con crema

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
2 galletas sándwich de chocolate
NOTA: Puede encontrar galletas sin jarabe de maíz de alta fructuosa en la sección de alimentos saludables de la mayoría de las tiendas de comestibles.

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 1 galleta sándwich
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

PARFAIT DE GALLETAS CON FRUTOS ROJOS:

Para el parfait de galletas con crema, comience con la receta de galletas con crema Yonanas. En un vaso alto y transparente comience con una capa de fresas, frambuesas o zarzamoras. Agregue una cucharada grande de galletas con crema Yonanas y siga alternando capas. Termine adornando con menta.

watermelon yopops

INGREDIENTS :

1 cup frozen seedless watermelon chunks

DIRECTIONS:

1. Make watermelon sorbet by inserting frozen watermelon chunks
2. Pipe watermelon sorbet into popsicle molds
3. Gently tap filled popsicle molds on countertop to release the air bubbles
4. Place tops or popsicle sticks securely into the molds & freeze overnight
5. To release yopops, tip the molds on its side and run the molds under warm water for 10 seconds and they should slide out easily.

yopops au melon d'eau

INGRÉDIENTS :

1 tasse de morceaux de melon d'eau sans pépins congelé

CONSIGNES :

1. Créez un sorbet au melon d'eau en insérant des morceaux de melon d'eau congelé
2. Distribuez le sorbet au melon d'eau dans des moules à popsicle
3. Tapotez légèrement les moules à popsicle remplis sur le plan de travail pour libérer les bulles d'air
4. Placez les garnitures ou bâtonnets de popsicle dans les moules et faites congeler toute la nuit
5. Pour faire sortir les yopops de leur moule, faites basculer les moules sur le côté et faites couler de l'eau tiède sur les moules pendant 10 secondes et ils pourront ainsi sortir facilement

yopops de sandía

INGREDIENTES:

1 taza de trozos de sandía sin semillas congelada

INSTRUCCIONES:

1. Haga sorbete de sandía insertando la sandía congelada
2. Sirva sorbete de sandía en moldes para paletas
3. Golpee suavemente los moldes para paleta llenos para liberar las burbujas de aire
4. Coloque palitos de paleta en los moldes y deje congelar toda la noche
5. Para sacar los yopops, ponga los moldes de lado y haga correr agua tibia sobre ellos durante 10 segundos; deberían salir con facilidad.

yonanas split

INGREDIENTS:

Strawberry Yonanas (see pg. 27)
Tropical Sorbet (see pg. 19)
Chocolate Yonanas (see pg. 56)

TOPPINGS:

thawed frozen strawberries
chopped nuts
chocolate sauce
1 fresh banana (sliced length-wise)

DIRECTIONS:

1. In banana split dish, add one scoop Strawberry Yonanas, one scoop Tropical Sorbet Yonanas and one scoop Chocolate Yonanas
2. Split one fresh banana length-wise and set on both sides of Yonanas scoops
3. Top Strawberry Yonanas with frozen strawberries that have thawed in their juice
4. Top Tropical Sorbet Yonanas with your favorite chopped nuts
5. Top Chocolate Yonanas with chocolate sauce

yonanas split

INGRÉDIENTS :

Yonanas à la fraise (voir p. 27)
Sorbet tropical (voir p. 19)
Yonanas au chocolat (voir p. 56)

GARNITURES :

fraises dégelées
noix hachées
sauce au chocolat
1 banane fraîche (coupée dans le sens de la longueur)

CONSIGNES :

1. Dans une assiette de banana split, ajoutez une cuillerée de Yonanas à la fraise, une cuillerée de Yonanas au sorbet tropical, et une cuillerée de Yonanas au chocolat
2. Coupez une banane fraîche en deux dans le sens de la longueur, et mettez-la des deux côtés des boules de Yonanas
3. Garnissez le Yonanas à la fraise avec des fraises qui ont dégelées dans leur jus
4. Garnissez le Yonanas au sorbet tropical avec vos noix hachées préférées
5. Garnissez le Yonanas au chocolat de sauce au chocolat

yonanas split

INGREDIENTES:

Yonanas de fresa (vea la pág. 27)
Sorbete tropical (vea la pág. 19)
Yonanas de chocolate (vea la pág. 56)

COBERTURAS:

fresas congeladas descongeladas
nueces picadas
salsa de chocolate
1 banana fresca (cortada a lo largo)

INSTRUCCIONES:

1. En un plato para banana split, añada con una cuchara para helado una bola de Yonanas de fresa, una bola de Yonanas de sorbete tropical y una bola Yonanas de chocolate
2. Corte una banana fresca a lo largo y colóquela a ambos lados de las bolas de Yonanas
3. Cubra el Yonanas de fresa con fresas congeladas que se hayan descongelado en su jugo
4. Cubra el Yonanas de sorbete tropical con sus nueces favoritas picadas
5. Cubra el Yonanas de chocolate con salsa de chocolate

entertaining
amusant
entretenido

yonollis

Mmmm!
Turn any gathering into a party with these crowd pleasers.

Mmmm!
Transformez n'importe quel réunion d'amis ou de famille en fête avec ces dégustations dont tout le monde raffole.

¡Mmmm!
Convierta cualquier reunión en una fiesta con estos postres que le gustan a todos.

coffee

INGREDIENTS:

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

DIRECTIONS:

1. Sprinkle bananas with espresso powder and let sit for 10 minutes
2. Insert 1 frozen banana
3. Add remaining banana

café

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
2 c. à café de poudre espresso finement moulu
(espresso décaféiné au choix)

CONSIGNES :

1. Saupoudrez les bananes avec la poudre espresso, et laissez reposer pendant 10 minutes
2. Insérez 1 banane surgelée
3. Ajoutez l'autre banane

receta café

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
2 cucharaditas de cafe espresso molido finamente
(usar espresso descafeinado es opcional)

INSTRUCCIONES:

1. Espolvoree las bananas con el café espresso y deje reposar por 10 minutos
2. Inserte 1 banana congelada
3. Añada la banana restante

tiramisu

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 tablespoons cold espresso for a non-alcoholic version)

DIRECTIONS:

1. Sprinkle cinnamon and cocoa over frozen bananas and let sit for 10 minutes
2. Insert 1 frozen banana
3. Alternate remaining bananas
4. Add lady finger to the bowl and pour coffee liqueur over Yonanas. Sprinkle with additional cinnamon powder and top with dark chocolate shavings.

tiramisu

INGRÉDIENTS :

4 bananes mûres surgelées
2 cuillère à café de poudre de cacao
2 cuillère à café de cannelle moulue (plus une quantité supplémentaire pour saupoudrer)
1 biscuit boudoir
1 cuillère à café de copeaux de chocolat noir
1 slot de liqueur au café (ou 2 c. à soupe d'espresso froid pour une version non alcoolisée)

CONSIGNES :

1. Saupoudrez la cannelle et le cacao sur les bananes surgelées et laissez reposer pendant 10 minutes
2. Insérez 1 banane surgelée
3. Ajoutez le reste des bananes
4. Ajoutez un doigt de dame dans le bol et versez la liqueur au café sur le Yonanas. Saupoudrez la cannelle et garnissez le tout de copeaux de chocolat noir.

tiramisu

INGREDIENTES:

4 bananas muy maduras congeladas
2 cucharaditas de chocolate en polvo
2 cucharaditas de canela en polvo (más canela adicional para espolvorear encima)
1 bizcocho lengua de gato o soletas
1 cucharadita de chocolate amargo rallado
1 vasito de licor de café (o dos cucharadas de espresso frio para hacer una versión sin alcohol)

INSTRUCCIONES:

1. Espolvoree la canela y el chocolate en polvo sobre las bananas congeladas y deje reposar por 10 minutos
2. Inserte 1 banana congelada
3. Añada las bananas restantes de manera alternada
4. Añada el bizcocho al tazón y vierta el licor de café sobre las Yonanas. Espolvoree canela en polvo adicional y cubra con chocolate obscuro rallado

coconut

INGREDIENTS:
2 frozen bananas
4 frozen coconut milk cubes

DIRECTIONS:
Coconut Milk Cubes: Freeze coconut milk in ice cube trays. TIP: Do not shake can of coconut milk. Skim coconut from the top of the can to fill ice cube trays leaving remaining coconut water. This will help create creamier coconut cubes!

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 2 frozen coconut milk cubes
3. Alternate remaining ingredients

noix de coco

INGRÉDIENTS :
2 bananes mûres surgelées
4 cubes de lait de noix de coco surgelés

CONSIGNES :
Cubes de lait de noix de coco : Congelez le lait de noix de coco dans un bac à glaçons. CONSEIL : Ne secouez pas la canette de lait de noix de coco. Écumez le lait de noix de coco du dessus pour remplir le bac à glaçons, et laissez l'eau de noix de coco restante. Cela contribuera à créer des cubes de noix de coco plus crémeux!

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 2 cubes de lait de noix de coco surgelés
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

coco

INGREDIENTES:
2 bananas muy maduras congeladas
4 cubos de leche de coco congelada

INSTRUCCIONES:
Cubos de leche de coco: Congele la leche de coco en bandejas para hacer hielo. CONSEJO: No agite la lata de leche de coco. Use el coco de la parte superior de la lata para llenar las bandejas para hacer hielo, dejando el agua de coco restante. ¡Esto ayudará a hacer cubos de coco más cremosos!

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 2 cubos de leche de coco congelada
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

pistachio

INGREDIENTS:

2 frozen over-ripe bananas
8 frozen pistachio cubes

DIRECTIONS:

Pistachio cubes: In a food processor, grind 12 oz of shelled pistachios unit 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 1/4 frozen bananas and 2 pistachio cubes.

pistache

INGREDIENTES:

2 bananes très mures congelées
8 cubes de pistache congelés

INSTRUCCIONES:

Cubes de pistache : dans un robot culinaire, broyer 12 oz de pistaches sans écaille jusqu'à ce qu'elles ressemblent à des grains de sable. Dans une casserole de taille moyenne, ajouter les pistaches broyées à 1 1/2 tasse de lait d'amande non sucré et 1/4 c. à thé d'extrait de vanille et faire mijoter. Couvrir et laisser refroidir. Avec une cuillère à thé, remplir le bac à glaçons avec le mélange de pistache et congelez.

1. Insérer 1/2 banane congelée
2. Ajouter 2 cubes de pistache
3. Continuer en alternant entre les 2 cubes de pistache et 1/4 banane congelée

pistacho

INGREDIENTS:

2 bananas congeladas muy maduras
8 cubos de pistachos congelados

CONSIGNES :

Cubos de pistachos: 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 lleve a punto de hervor. Cubra y deje enfriar. Con una cucharita, llene las bandejas de cubitos de hielo con la mezcla de pistachos y congele.

1. Añada 1/2 banana congelada
2. Añada 2 cubos de pistacho
3. Continúe alternando 2 cubos de pistacho y 1/4 de banana congelada

yonallis

INGREDIENTS:

4 frozen bananas
1/2 teaspoon ground cinnamon
1 tablespoon orange zest
4 pre-made cannoli shells
powdered sugar for dusting
1/3 cup mini chocolate chips

DIRECTIONS:

1. Dust bananas with cinnamon and let sit for 10 minutes
2. Insert 1 frozen banana
3. Add 1/2 of the orange zest
4. Add remaining bananas and zest until combined
5. Pour cinnamon orange cannoli filling into a pastry bag with round tip or a gallon plastic bag with corner of bag cut
6. Pipe filling into cannoli shells, dust with powdered sugar and sprinkle mini chocolate chips onto tips of cannoli

yonallis

INGRÉDIENTS :

4 bananes mûres surgelées
1/2 cuillère à café de cannelle moulue
1 cuillère à soupe de zeste d'orange
4 coquilles de cannoli déjà préparées
sucre à glacer pour saupoudrer
1/3 tasse de mini-pépites de chocolat

CONSIGNES :

1. Saupoudrez la cannelle sur les bananes et laissez reposer pendant 10 minutes
2. Insérez 1 banane surgelée
3. Ajoutez 1/2 cuillère de zeste d'orange
4. Ajoutez les autres bananes et le zeste jusqu'à ce qu'ils soient mélangés
5. Versez la garniture à l'orange dans un sac à pâtisserie avec embout rond ou dans une poche à pâtisserie avec douille ronde
6. Remplissez les coquilles de cannoli avec la garniture, saupoudrez de sucre à glacer, et étalez des mini-pépites au chocolat sur les bouts des cannolis

yonallis

INGREDIENTES:

4 bananas muy maduras congeladas
1/2 cucharadita de canela molida
1 cucharada de cáscara de naranja
4 rollos de masa precocidos para cannoli
azúcar en polvo para espolvorear
1/3 de taza de mini chispas de chocolate

INSTRUCCIONES:

1. Espolvoree las bananas con canela y deje reposar por 10 minutos
2. Inserte 1 banana congelada
3. Añada 1/2 de la cáscara de naranja
4. Añada las bananas y la cáscara restantes hasta combinarlas bien
5. Vierta el relleno para cannoli de canela y naranja en una manga pastelera con boquilla redonda o en una bolsa de plástico de un galón con una esquina cortada
6. Coloque el relleno en las pastas para cannoli, espolvoree con azúcar en polvo y esparza mini chispas de chocolate sobre las puntas de los cannoli

pavlova

INGREDIENTS:

2 small meringue shells (pavlova shell)
Mixed Berry Yonanas (see pg. 10)
1/4 cup frozen mixed berries that have thawed in their juices

DIRECTIONS:

1. Scoop Mixed Berry Yonanas onto meringue shell
2. Top with frozen mixed berries that have thawed in their natural juice

pavlova

INGRÉDIENTS :

2 petites meringues (pavlova)
Yonanas aux baies mélangées (voir p. 10)
1/4 tasse de baies mélangées surgelées qui ont dégelées dans leur jus

CONSIGNES :

1. Déposez des cuillères de Yonanas aux baies mélangées sur les meringues
2. Garnissez avec des baies mélangées qui ont dégelées dans leur jus naturel

pavlova

INGREDIENTES:

2 piezas de merengue para la Pavlova
Mezcla de frutos rojos Yonanas (Vea la pág.11)
1/4 de frutos rojos mezclados y congelados que se hayan descongelado en su jugo

INSTRUCCIONES:

1. Sirva Yonanas de mezcla de bayas con una cuchara en las pastas de merengue
2. Cubra con las bayas mezcladas congeladas que se han descongelado en su jugo natural

berry bon bons

For the Berry Bon Bons double the mixed berries yonanas recipe (see pg. 10). Freeze in a container and let thaw a few minutes before using an ice cream scoop to shape bon bons. Drizzle 1 oz melted 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.

bon bons aux baies

Pour les Bon Bons aux baies, doublez la quantité du mélange de baies de la recette pour le Yonanas (voir p. 10). Congelez dans un récipient et laissez décongeler quelques minutes avant de servir une boule de crème glacée de la forme des bon bons. Arrosez le dessus d'1 once de chocolat noir fondu et saupoudrez le tout d'arachides hachées avant que le chocolat ne se solidifie. Pour conserver la forme souhaitée, prenez les yonanas et déposez-les en forme de boules dans un moule à cupcakes avec papier sulfurisé et recongelez. Retirez le papier pour les déposer sur un plateau et les servir.

bombones de moras

Para los bombones de moras incorpore dos porciones de la receta de Yonanas de moras mixtas (vea la pág. 11). 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 oscuro 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 pastelillos y vuelva a congelar. Retire el papel para colocar en una bandeja para servir

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)

DIRECTIONS:

1. Sprinkle garam masala spice over bananas and let sit for 10 minutes
2. Insert frozen bananas

épices chai

INGREDIENTS:

2 bananes mûres congelées
1 cuillère à soupe de garam masala (mélange d'épices issu du nord de l'Inde que l'on retrouve dans les magasins d'aliments naturels et spécialisés - le garam masala peut inclure un mélange de cannelle, gingembre, cardamome, clou de girofle et noix de muscade)

CONSIGNES :

1. Saupoudrez les bananes de garam masala et laissez reposar pendant 10minutes
2. Insérez des bananes congelées

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)

INSTRUCCIONES:

1. Espolvoree las especias garam masala sobre las bananas y deje reposar por 10 minutos
2. Añada las bananas congeladas

key lime

INGREDIENTS:

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

DIRECTIONS:

1. Insert one frozen banana
2. Add 1 tbsp lime zest
3. Insert second frozen banana
4. Sprinkle crumbled cinnamon graham crackers on top

key lime

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres congelées
1 cuillère à soupe de zeste de lime (le zeste d'une seule lime)
1/3 tasse de biscuits Graham à la cannelle (émiettés)

CONSIGNES :

1. Insérez une banane congelée
2. Ajoutez 1 cuillère à soupe de zeste de lime
3. Insérez une seconde banane congelée
4. Saupoudrez le dessus de biscuits Graham à la cannelle émiettés

tarta de limón

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)

INSTRUCCIONES:

1. Añada una banana congelada
2. Añada 1 cucharada de ralladura de limón verde
3. Añada una segunda banana congelada
4. Esparza por encima las galletas graham de canela desmenuzadas

no banana recipes
recette sans banane
recetas sin bananas

mango raspberry sorbet
sorbet mangue framboise
sorbete de mango y frambuesa

Mmmm!
Can you make Yonanas without bananas? Absolutely!

Mmmm!
Est-il possible de faire des Yonanas sans banane? Absolument!

¡Mmmm!
¿Puede hacer Yonanas sin bananas? ¡Por supuesto!

citrus sorbet

INGREDIENTS:

1 cup frozen orange
1/4 cup frozen grapefruit
1 frozen seedless lemon

DIRECTIONS:

1. Add 1/2 cup frozen orange segments
2. Insert 1/4 cup frozen grapefruit segments
3. Add 1/2 frozen lemon segments
4. Alternate remaining ingredients

TIP:

Peel citrus with a knife to help remove the white pith. Segment and freeze.

sorbet au citron

INGRÉDIENTS :

1 tasse d'orange surgelée
1/4 tasse de pamplemousse surgelé
1 citron sans pépins surgelé

CONSIGNES :

1. Ajoutez 1/2 tasse de quartiers d'orange surgelés
2. Insérez 1/4 tasse de quartiers de pamplemousse surgelés
3. Ajoutez 1/2 de quartiers de citron surgelés
4. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

CONSEIL :

Avant de congeler un agrume, utilisez un couteau pour peler à vif le fruit et retirer la peau blanche. Coupez en segments et congelez.

sorbete de cítricos

INGREDIENTES:

1 taza de naranja congelada
1/4 de taza de toronja congelada
1 limón sin semilla congelado

INSTRUCCIONES:

1. Añada 1/2 taza de gajos de naranja congelada
2. Inserte 1/4 de taza de gajos de toronja congelada
3. Añada 1/2 de los gajos de limón congelado
4. Añada los demás ingredientes de manera alternada

CONSEJO:

Pele los cítricos con un cuchillo para eliminar la piel blanca. Separe en gajos y congele.

mango avocado sorbet

INGREDIENTS:

1/2 cup frozen mango
1/2 cup frozen avocado slices

DIRECTIONS:

1. Insert 1/4 cup frozen mango
2. Add 1/4 cup frozen avocado slices
3. Alternate remaining ingredients

sorbet mangue avocat

INGRÉDIENTS :

1/2 tasse de mangues surgelées
1/2 tasse de tranches d'avocat surgelées

CONSIGNES :

1. Insérez 1/4 tasse de mangues surgelées
2. Ajoutez 1/4 tasse de tranches d'avocat surgelées
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

sorbete de mango y aguacate

INGREDIENTES:

1/2 taza de mango congelado
1/2 taza de rebanadas de aguacate congeladas

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1/4 de taza de mango congelado
2. Añada 1/4 de taza de rebanadas de aguacate congeladas
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

melon sorbet

INGREDIENTS:

1/2 cup frozen cantaloupe
1/2 cup frozen seedless watermelon
1/4 cup frozen honey dew

DIRECTIONS:

1. Insert 1/4 cup frozen cantaloupe
2. Add 1/4 cup frozen watermelon
3. Add 1/4 cup frozen honeydew
4. Alternate remaining ingredients

sorbet au melon

INGRÉDIENTS :

1/2 tasse de cantaloup surgelé
1/2 tasse de melon d'eau sans pépins surgelé
1/4 tasse de melon miel d'hiver

CONSIGNES :

1. Insérez 1/4 tasse de cantaloup surgelé
2. Ajoutez 1/4 tasse de melon d'eau surgelé
3. Ajoutez 1/4 tasse de melon miel d'hiver
4. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

sorbete de melón

INGREDIENTES:

1/2 taza de melón congelado
1/2 taza de sandía sin semillas congelada
1/4 de taza de melón chino congelado

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1/4 de taza de melón congelado
2. Añada 1/4 de taza de sandía congelada
3. Añada 1/4 de taza de melón chino congelado
4. Añada los demás ingredientes de manera alternada

apple sorbet

INGREDIENTS:

1/2 cup frozen pineapple chunks
1/2 cup frozen apple chunks

DIRECTIONS:

1. Insert 1/4 cup frozen pineapple chunks
2. Add 1/4 cup frozen apple chunks
3. Alternate remaining ingredients

TIP:

Freezing apples: Core & cut apple into large cubes. Take skin off apple.

sorbet aux pommes

INGRÉDIENTS :

1/2 tasse de morceaux d'ananas surgelés
1/2 tasse de morceaux de pommes surgelés

CONSIGNES :

1. Insérez 1/4 tasse de morceaux d'ananas surgelés
2. Ajoutez 1/4 tasse de morceaux de pommes surgelés
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

CONSEIL:

Congélation des pommes : Épépinez et coupez pommes en gros cubes. Pelez la pomme.

sorbete de manzana

INGREDIENTES:

1/2 taza de trozos de piña congelados
1/2 taza de trozos de manzana congelados

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1/4 de taza de trozos de piña congelados
2. Añada 1/4 de taza de trozos de manzana congelados
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

CONSEJO:

Manzana congelada: Quite el centro y corte la manzana en cubos grandes. Quite la cáscara de la manzana.

mango raspberry sorbet

INGREDIENTS:

1/2 cup frozen mango
1/2 cup frozen raspberries

DIRECTIONS:

1. Insert 1/4 cup frozen mango
2. Add 1/4 cup frozen raspberries
3. Alternate remaining ingredients

sorbet mangue framboise

INGRÉDIENTS :

1/2 tasse de mangues surgelées
1/2 tasse de framboises surgelées

CONSIGNES :

1. Insérez 1/4 tasse de mangues surgelées
2. Ajoutez 1/4 tasse de framboises surgelées
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

sorbete de mango y frambuesa

INGREDIENTES:

1/2 taza de mango congelado
1/2 taza de frambuesas congeladas

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1/4 de taza de mango congelado
2. Añada 1/4 de taza de frambuesas congeladas
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

chocolate recipes
recettes au chocolat
recetas con chocolate

mint chocolate chip
chocolat et menthe
chispas de chocolate con menta

Mmmm!
Satisfy a chocolate craving without the guilt.

Mmmm!
Comblez votre envie de chocolat sans culpabiliser.

¡Mmmm!
Satisfaga su antojo de chocolate sin la culpa.

chocolate coconut

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
1 oz dark chocolate bar
1/4 cup shredded coconut

DIRECTIONS:

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/2 oz dark chocolate bar
3. Alternate remaining bananas and chocolate
4. Sprinkle 1/4 cup shredded coconut on top of Yonanas

chocolat et noix de coco

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
30g de chocolat noir
1/4 tasse de noix de coco râpée

CONSIGNES :

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 15g de chocolat noir
3. Ajoutez en alternance le reste des bananes et du chocolat
4. Saupoudrez 1/4 tasse de noix de coco râpée sur le Yonanas

coco con chocolate

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
1 onza de chocolate oscuro en barra
1/4 de taza de coco rallado

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 1/2 onza de chocolate oscuro en barra
3. Añada las bananas y el chocolate restantes de manera alternada
4. Espolvoree 1/4 de taza de coco rallado sobre las Yonanas

chocolate chip

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
1 oz dark chocolate bar

DIRECTIONS:

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/2 oz dark chocolate bar
3. Alternate remaining ingredients

pépite au chocolat

INGREDIENTS:

2 bananes mûres surgelées
30g de chocolat noir

CONSIGNES :

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 15g de chocolat noir
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

chispas de chocolate

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
1 onza de chocolate oscuro en barra

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 1/2 onza de chocolate oscuro en barra
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

mint chocolate chip

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
1 oz mint-infused chocolate bar

DIRECTIONS:

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/2 oz mint-infused chocolate
3. Alternate remaining ingredients

chocolat et menthe

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
30g de chocolat à la menthe

CONSIGNES :

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 15g de chocolat à la menthe
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

chispas de chocolate con menta

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
1 onza de chocolate con menta en barra

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 1/2 onza de chocolate con menta
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

chocolate

INGREDIENTS:

2 frozen over-ripe bananas
2 teaspoons cocoa powder

DIRECTIONS:

1. Sprinkle cocoa over frozen bananas and let sit for 10 minutes
2. Insert 1 frozen banana
3. Add remaining banana

chocolat

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
2 cuillère à thé de poudre de cacao

CONSIGNES :

1. Saupoudrez le cacao sur les bananes surgelées, et laissez reposer pendant 10 minutes.
2. Insérez 1 banane surgelée
3. Ajoutez l'autre banane

chocolate

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
2 cucharaditas de chocolate en polvo

INSTRUCCIONES:

1. Espolvoree el chocolate sobre las bananas congeladas y deje reposar por 10 minutos
2. Inserte 1 banana congelada
3. Añada la banana restante

cinnamon cocoa

INGREDIENTS :

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

DIRECTIONS:

1. Combine cocoa powder and ground cinnamon to create one spice blend
2. Sprinkle spice mixture over bananas and let sit for 10 minutes
3. Insert frozen bananas

cannelle et cacao

INGREDIENTES:

2 bananes très mûres congelées
2 cuillère à thé de poudre de cacao
1/2 cuillère à thé de cannelle moulue

INSTRUCCIONES:

1. Mélanger la poudre de cacao et la cannelle moulue pour créer un mélange unique d'épices
2. Saupoudrer le mélange d'épices sur les bananes et laissez reposar pendant 10 minutes
3. Insérer les bananes congelées

cocoa con canela

INGRÉDIENTS :

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

CONSIGNES :

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 y deje reposar por 10 minutos
3. Añada las bananas congeladas

recipes with alcohol
recettes avec de l'alcool
recetas con alcohol

orange liqueur
liqueur à l'orange
licor de naranja

Mmmm!
Take your tasty treats up a notch!

Mmmm!
Rehaussez vos savoureuses gâteries!

¡Mmmm!
¡Suba de nivel sus golosinas!

tropical rum

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
1 cup rum soaked frozen pineapple chunks

DIRECTIONS:

Rum Soaked Pineapple Chunks: Soak 1 cup of frozen pineapple chunks in 1/4 cup of Pineapple rum for 1 hour and freeze.

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/2 cup frozen rum soaked pineapple chunks
3. Alternate remaining ingredients

rhum tropical

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
1 tasse de morceaux d'ananas surgelés trempés dans le rhum

CONSIGNES :

Morceaux d'ananas trempés dans le rhum : Trempez 1 tasse de morceaux d'ananas surgelés dans une tasse de rhum pendant une heure, et congelez.

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 1/2 tasse de morceaux d'ananas surgelés trempés dans le rhum
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

ron tropical

INGREDIENTES:

2 bananas congeladas
1 taza de trozos de piña congelada remojados en ron

INSTRUCCIONES:

Trozos de piña remojada en ron: Remoje 1 taza de trozos de piña congelados en 1/4 de taza de ron de piña por 1 hora y congélelos.

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 1/2 taza de trozos de piña remojados en ron congelados
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

irish coffee

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
1 oz coffee-infused dark chocolate bar
1 shot of coffee liqueur

DIRECTIONS:

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/2 oz coffee-infused dark chocolate bar
3. Alternate remaining bananas and chocolate
4. Scoop Coffee Chocolate Chip Yonanas into a glass and pour shot of coffee liqueur over Yonanas

café irlandais

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
30g de chocolat noir au café
1 slot de liqueur au café

CONSIGNES :

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 1/2 oz de chocolat noir au café
3. Ajoutez le reste des bananes et du chocolat en alternance
4. Avec une cuillère, mettez le Yonanas au chocolat et au café dans un verre, et versez la liqueur au café sur le Yonanas

café irlandés

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
1 onza de chocolate obscuro con sabor a café en barra
1 vasito de licor de café

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 1/2 onza de chocolate con sabor a café en barra
3. Añada las bananas y el chocolate restantes de manera alternada
4. Con una cuchara sirva el Yonanas de chispas de chocolate y café en un vaso y vierta el licor de café sobre el Yonanas

orange liqueur

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
1 cup frozen seedless oranges
1 shot orange liqueur

DIRECTIONS:

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/2 cup of frozen seedless orange segments
3. Alternate remaining banana and orange segments
4. Scoop Orange Yonanas into a glass and pour a shot of your favorite orange liqueur over Yonanas

liqueur à l'orange

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
1 tasse d'orange sans pépins surgelées
1 slot de liqueur à l'orange

CONSIGNES :

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 1/2 tasse de quartiers d'orange sans pépins surgelés
3. Ajoutez le reste des morceaux de bananes et d'orange en alternance
4. Avec une cuillère, mettez le Yonanas à l'orange dans un verre, et versez une gorgée de votre liqueur à l'orange préférée sur le Yonanas

licor de naranja

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
1 taza de naranjas sin semilla congeladas
1 vasito de licor de naranja

INSTRUCCIONES:

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 1/2 taza de gajos de naranja sin semillas congelados
3. Añada las bananas y los gajos de naranja restantes de manera alternada
4. Con una cuchara sirva el Yonanas de naranja en un vaso y vierta un vasito de su licor de naranja favorito sobre el Yonanas

pear raspberry chardonnay

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
3/4 cup frozen pear
1/4 cup frozen raspberries
2 frozen cubes of chardonnay
NOTE: Core and slice your favorite pears.
RECOMMENDED: Keep the peel on.

DIRECTIONS:

Chardonnay Cubes: Freeze your leftover chardonnay (or other favorite white wine) in ice cube trays.

1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/2 cup of frozen pear
3. Add 1/4 cup of frozen raspberries
4. Add 2 cubes of frozen chardonnay
5. Alternate remaining ingredients

chardonnay poire framboise

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
3/4 tasse de poires surgelées
1/4 tasse de framboises surgelées
2 cubes surgelés de chardonnay
REMARQUE : épépinez et tranchez vos poires préférées.
RECOMMANDATION : Gardez la pelure.

CONSIGNES :

Cubes de chardonnay : Congelez vos restes de chardonnay (ou autre vin blanc préféré) dans un bac à glaçons.

1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 1/2 tasse de poires surgelées
3. Ajoutez 1/4 tasse de framboises surgelées
4. Ajoutez 2 cubes de chardonnay surgelés
5. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

chardonnay con pera y frambuesa

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
3/4 de taza de pera congelada
1/4 de taza de frambuesas congeladas
2 cubos de chardonnay congelado
NOTA: Quite el centro y rebane sus peras favoritas
RECOMENDACIÓN: Deje la cáscara.

INSTRUCCIONES:

Cubos de chardonnay: Congele sus sobras de chardonnay (o de otro vino blanco favorito) en bandejas para cubos de hielo.

1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 1/2 taza de pera congelada
3. Añada 1/4 de taza de frambuesas congeladas
4. Añada 2 cubos de chardonnay congelado
5. Añada los demás ingredientes de manera alternada

mojito

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
1/2 frozen lime
1 teaspoon lime zest
1 shot lemon lime seltzer water
2 tablespoons crushed fresh mint leaves
1/4 cup white rum

DIRECTIONS:

Rum and Mint Soaked Bananas: Pierce frozen over-ripe bananas with a fork and soak in bag with 2 tablespoons crushed fresh mint leaves and 1/4 cup of white rum for one hour. Remove bananas and freeze overnight.

1. Insert frozen rum and mint soaked banana
2. Add segments of frozen lime
3. Add lime zest
4. Add remaining banana
5. Scoop Mojito Yonanas into a glass, top with mint leaf and pour lemon lime seltzer water over Yonanas

mojito

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
1/2 citron vert surgelé
1 cuillère à café de zeste de lime
1 dose d'eau gazeuse au citron
2 cuillère à soupe de feuilles de menthe fraîches broyées
1/4 tasse de rhum blanc

CONSIGNES :

Bananes trempées dans le rhum et la menthe : Percez des bananes mûres surgelées avec une fourchette, et trempez-les dans un sac avec 2 c. à table de feuilles de menthe fraîches broyées et tasse de rhum blanc pendant une heure. Retirez les bananes et congelez-les toute la nuit.

1. Insérez la banane trempée dans le rhum et la menthe
2. Ajoutez les tranches de citron vert surgelées
3. Ajoutez le zeste de citron vert
4. Ajoutez l'autre banane
5. Avec une cuillère, mettez le Yonanas Mojito dans un verre, garnissez avec une feuille de menthe, et versez l'eau gazeuse au citron sur le Yonanas

mojito

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
1/2 limón congelado
1 cucharadita de cáscara de limón
1 vasito de agua carbonatada con limón
2 cucharadas de hojas de menta frescas molidas
1/4 de taza de ron

INSTRUCCIONES:

Bananas remojadas en ron y menta: Perfore las bananas maduras con un tenedor y remójelas en una bolsa con 2 cucharadas de hojas de menta frescas molidas y 1/4 de taza de ron blanco por una hora. Saque las bananas y congélelas toda la noche.

1. Inserte una banana congelada remojada en ron y menta
2. Añada los gajos de limón congelado
3. Añada la cáscara de limón
4. Añada la banana restante
5. Sirva con una cuchara el Yonanas de mojito en un vaso, cubra con una hoja de menta y vierta agua carbonatada con limón sobre el Yonanas

cakes & pies
gâteaux et tartes
pasteles y tartas

pumpkin pie
tarte à la citrouille
tarta de calabaza

Mmmm!
Take your flavor creations to the next level with a no-bake cake or pie.

Mmmm!
Amenez vos créations à un autre niveau avec ce gâteau ou cette tarte sans cuisson.

¡Mmmm!
Lleve sus sabrosas creaciones al siguiente nivel con un pastel o tarta que no necesita hornearse.

cake & yonanas

INGREDIENTS:
2 frozen bananas
1 favorite muffin

DIRECTIONS:
1. Insert 1 frozen banana
2. Add 1/2 of your favorite muffin
3. Alternate remaining ingredients

gâteau et yonanas

INGRÉDIENTS :
2 bananes mûres surgelées
1 muffin de votre choix

CONSIGNES :
1. Insérez 1 banane surgelée
2. Ajoutez 1/2 muffin de votre choix
3. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance

pastel y yonanas

INGREDIENTES:
2 bananas muy maduras congeladas
1 de sus pastelitos favoritos

INSTRUCCIONES:
1. Inserte 1 banana congelada
2. Añada 1/2 de su pastelillo favorito
3. Añada los demás ingredientes de manera alternada

red white & blue cake

INGREDIENTS:

RED: Raspberry Yonanas (see pg. 9) or Strawberry Yonanas (see pg. 27)
WHITE: Coconut Yonanas (see pg. 38)
BLUE: Blueberry Yonanas (see pg. 10)

DIRECTIONS:

1. Scoop Red Yonanas into a cake mold (plastic rectangular or round container can serve as a cake mold)
2. With an offset spatula spread Red Yonanas evenly into mold
3. Scoop White Yonanas into cake mold on top of Red Yonanas and with an offset spatula spread into an even layer
4. Scoop Blue Yonanas into cake mold on top of White Yonanas and with an offset spatula spread into an even layer
5. Cover and freeze Red, White & Blue Yonanas Cake (minimum four hours)

TIP:

To remove from mold, run warm water around the sides of the cake mold, set a plate on top of cake/container and flip over. Gently remove mold. Allow cake to thaw a few minutes before slicing to serve.

gâteau à la bleu blanc rouge

INGRÉDIENTS :

ROUGE : Yonanas aux framboises (voir p. 9) ou Yonanas aux fraises (voir p. 27)
BLANC : Yonanas à la noix de coco (voir p. 38)
BLEU : Yonanas aux myrtilles (voir p. 10)

CONSIGNES :

1. Avec une cuillère, mettez le Yonanas rouge dans un moule à gâteau (un récipient en plastique rond ou rectangulaire peut servir de moule à gâteau)
2. Avec une spatule, étendez le Yonanas rouge uniformément dans le moule
3. Avec une cuillère, mettez le Yonanas blanc dans un moule à gâteau sur le dessus du Yonanas rouge, et étendez une couche uniforme à l'aide d'une spatule
4. Avec une cuillère, mettez le Yonanas bleu dans un moule à gâteau sur le dessus du Yonanas blanc, et étendez une couche uniforme à l'aide d'une spatule
5. Couvrez et congelez le gâteau aux Yonanas bleu blanc rouge (pendant au moins 4 heures)

CONSEIL :

Pour retirer du moule, faites couler l'eau chaude sur les côtés du moule à gâteau, déposez une assiette sur le dessus du gâteau/récipient, et retournez. Retirez doucement le moule. Laissez le gâteau décongeler pendant quelques minutes avant de le couper en tranches.

pastel rojo, blanco y azul

INGREDIENTES:

ROJO: Yonanas de frambuesa (vea la pág. 9) o Yonanas de fresa (vea la pág. 27)
BLANCO: Yonanas de coco (vea la pág. 38)
AZUL: Yonanas de mora azul (vea la pág. 10)

INSTRUCCIONES:

1. Sirva Yonanas rojo con una cuchara en un molde para pastel (un recipiente rectangular o redondo de plástico puede servir como molde para pastel).
2. Con una espátula angulada distribuya el Yonanas rojo de manera pareja en el molde
3. Sirva Yonanas blanco con una cuchara en el molde para pastel encima del Yonanas rojo, y con una espátula angulada distribúyalo en una capa pareja
4. Sirva Yonanas azul con una cuchara en el molde para pastel encima del Yonanas blanco, y con una espátula angulada distribúyalo en una capa pareja
5. Cubra y congele el pastel helado rojo, blanco y azul (al menos por cuatro horas)

CONSEJO:

Para sacar del molde, haga correr agua tibia por los lados del molde, coloque un plato sobre el molde o recipiente, y voltéelo. Quite el molde cuidadosamente. Deje que el pastel se descongele unos minutos antes de rebanarlo para servir.

pb&j pie

INGREDIENTS:

6 frozen bananas
3 cups frozen mixed berries
3 tablespoons peanut butter (room temp)
34 chocolate sandwich cookies
NOTE: Cookies without high fructose corn syrup can be found in the healthy food section of most grocery stores.

DIRECTIONS:

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. Insert 1 frozen banana
4. Add 1/2 cup frozen mixed berries
5. Add 1 Tbs peanut butter
6. Alternate remaining ingredients
7. Pour mixture into frozen chocolate cookie crust and freeze until completely set (minimum 4 hours)
8. Thaw 5 minutes before serving in order to cut pie evenly

tarte au beurre d'arachides et à la confiture

INGRÉDIENTS :

6 bananes mûres surgelées
3 tasses de baies mélangées surgelées
3 cuillère à soupe de beurre d'arachides (température ambiante)
34 biscuits au chocolat
REMARQUE : Les biscuits sans sirop de maïs à teneur élevée en fructose se trouvent dans le rayon des produits santé de la plupart des épiceries.

CONSIGNES :

1. Dans un robot culinaire, pulsez jusqu'à ce que les biscuits ressemblent à des grains de sable
2. Pressez la chapelure dans le fond d'une assiette à tarte, puis faites congeler jusqu'à ce qu'elle soit dure
3. Insérez 1 banane surgelée
4. Ajoutez 1/2 tasse de baies mélangées surgelées
5. Ajoutez 1 c. à soupe de beurre d'arachides
6. Ajoutez le reste des ingrédients en alternance
7. Versez le mélange dans la croûte de biscuit au chocolat et congelez-la jusqu'à ce qu'elle soit dure (au moins 4 heures)
8. Décongelez pendant 5 minutes avant de servir afin de couper la tarte en parts égales

tarta de mantequilla de maní y mermelada

INGREDIENTES:

6 bananas muy maduras congeladas
3 tazas de frutos rojos mixtos congelados
3 cucharadas de mantequilla de maní (a temperatura ambiente)
34 galletas sándwich de chocolate
NOTA: Puede encontrar galletas sin jarabe de maíz de alta fructuosa en la sección de alimentos saludables de la mayoría de las tiendas de comestibles.

INSTRUCCIONES:

1. En un procesador de alimentos, pulverice las galletas sándwich hasta que semejen granos de arena
2. Forme la corteza de la tarta y congélela hasta que se asiente
3. Inserte 1 banana congelada
4. Añada 1/2 taza de frutos rojos mezclados y congelados
5. Añada 1 cucharada de mantequilla de maní
6. Añada los demás ingredientes de manera alternada
7. Vierta la mezcla sobre la corteza de galletas de chocolate y congélela hasta que se asiente por completo (al menos 4 horas)
8. Descongele 5 minutos antes de servir para cortar la tarta de manera pareja

mango cherry cake

INGREDIENTS:

Mango recipe (see pg. 14)
Cherry recipe (see pg. 15)

DIRECTIONS:

1. Scoop Mango Yonanas into a round cake mold
2. With an offset spatula, spread Mango Yonanas evenly into mold.
3. Scoop Cherry Yonanas into cake mokd on top of Mango. With an offset spatula, spread evenly into mold.
4. Cover and freeze the Mango Cherry Cake overnight (minimum of 4 hours)
5. To remove from mold, run warm water around the sides of the cake mold. Set a plate on top of the cake mold and flip over. Gently remove the mold. Allow cake to thaw a few minutes before slicing to serve.

gâteau à la mangue et aux cerises

INGREDIENTS:

Yonanas à la mangue (voir p. 14)
Yonanas aux cerises (voir p. 15)

CONSIGNES :

1. Déposez à la cuillère le Yonanas à la mangue dans un moule à gâteau rond
2. À l'aide d'une spatule, étalez le Yonanas à la mangue de manière égale dans le moule
3. Déposez à la cuillère le Yonanas aux cerises dans le moule au-dessus du Yonanas à la mangue. À l'aide d'une spatule, étalez le Yonanas de manière égale dans le moule
4. Couvrez et congelez le gâteau à la mangue et aux cerises (pendant au moins 4 heures)
5. Pour le retirer du moule, faites couler de l'eau tiède autour des côtés du moule à gâteau. Déposez une assiette sur le moule à gâteau et retournez le gâteau. Retirez délicatement du moule. Laissez décongeler le gâteau pendant quelques minutes avant de le couper en tranches et de le servir.

pastel de mango y cereza

INGREDIENTES:

Yonanas de mango (vea la pág. 14)
Yonanas de cereza (vea la pág. 15)

INSTRUCCIONES:

1. Sirva Yonanas de mango con una cuchara en un molde redondo para pastel
2. Con una espátula angulada distribuya el Yonanas de mango de manera pareja en el molde
3. Sirva Yonanas de cereza con una cuchara en el molde para pastel encima del Yonanas de mango. Con una espátula angulada distribuya el Yonanas de manera pareja en el molde
4. Cubra y congele el pastel de mango y cereza (al menos por cuatro horas)
5. Para sacar del molde, haga correr agua tibia por los lados del molde. Coloque un plato sobre el molde de pastel y voltéelo. Quite cuidadosamente el molde. Deje que el pastel se descongele unos minutos antes de rebanarlo para servir.

strawberry pistachio terrine

INGREDIENTS:

Double batch of Strawberry Yonanas (see pg. 27)
Pistachio Yonanas (see pg. 39)

DIRECTIONS:

1. Double the Strawberry Yonanas recipe and layer inside a 5 x 7 container or similar in size
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 (minimum of 4 hours)
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)

terrine à la fraise et à la pistache

INGRÉDIENTS :

Doubler recette de Yonanas à la fraise (voir p. 27)
Yonanas à la pistache (voir p. 39)

CONSIGNES :

1. Doubler la recette de Yonanas à la fraise et l'étendre dans un récipient de 5 x 7 ou de format similaire
2. Recouvrir du Yonanas à la pistache
3. Une fois le récipient plein, ajouter une couche de biscuits Graham à la cannelle (facultatif)
4. Sceller le récipient avec le couvercle et le retourner à l'envers (sur le couvercle), puis le mettre dans le congélateur
5. Congeler pendant toute la nuit (pendant au moins 4 heures)
6. Pour retirer la terrine : enlever le couvercle, et déposer sur l'assiette. Tirer sur le récipient vers le haut pour dégager le Yonanas (s'il est impossible de le retirer après quelques minutes, mettre le couvercle sur le récipient et faire couler l'eau chaude sur la base, puis répéter le processus).

terrina de fresa y pistacho

INGREDIENTES:

Yonanas de fresa (vea la pág. 27)
Yonanas de pistacho (vea la pág. 39)

INSTRUCCIONES:

1. Incorpore dos porciones de la receta de yonanas de fresa y forme una capa dentro de un recipiente de 12.5 x 18 cm (5 x 7 pulgadas) ó de tamaño similar
2. Cúbralo por encima con una capa de yonanas de pistacho
3. Cuando el recipiente esté 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 (al menos por cuatro horas)
6. Para sacar la terrina: Retire la tapa y colóquela en un plato. Jale el recipiente hacia arriba 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, luego repita el proceso)

pumpkin pie

INGREDIENTS:

2 frozen bananas
3 oz frozen spiced pumpkin cubes

DIRECTIONS:

Spiced Pumpkin Cubes: In a bowl combine one 15 oz can pumpkin puree with 1 tsp vanilla extract, 1 tsp ground cinnamon and 1/2 tsp ground nutmeg. Spoon spiced pumpkin puree into ice cube trays and freeze. One spiced pumpkin ice cube is approximately 1 oz. Makes approximately 15 cubes.

1. Insert one frozen banana
2. Add 3 oz frozen spiced pumpkin cubes
3. Add remaining banana

PUMPKIN PIE WITH GINGERSNAP CRUST:

Preheat oven to 365 degrees. In a food processor, pulse approximately 50 ginger snap cookies until they resemble fine grains of sand. In a bowl combine 2 cups ginger snap crumbs and 4 tablespoons coconut oil. Form crust in pie shell and bake 15-18 minutes. Let cool. Fold in double Pumpkin Pie Yonanas. Freeze minimum 4 hours or overnight. Thaw 5 minutes before serving in order to cut pie evenly.

tarte à la citrouille

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres surgelées
90g de cubes de citrouille épicés

CONSIGNES :

Cubes de citrouille épicés : Dans un bol, mélangez 465g de purée de citrouille avec 1 c. à café d'extrait de vanille, 1 c. à café de cannelle moulue et 1/2 c. à café de muscade moulue. Versez la purée de citrouille avec une cuillère dans un bac à glaçons et congelez. Un cube de citrouille épicé représente environ 30g Donne environ 15 cubes.

1. Insérez une banane surgelée
2. Ajoutez 90g de cubes de citrouille épicés surgelés
3. Ajoutez l'autre banane

TARTE À LA CITROUILLE AVEC CROÛTE AUX BISCUITS AU GINGEMBRE :

Préchauffez le four à 365 degrés. Dans un robot culinaire, pulsez environ 50 biscuits au gingembre jusqu'à ce qu'ils ressemblent à du sable fin. Dans un bol, mélangez 2 tasses de chapelure de biscuits au gingembre et 4 c. à soupe d'huile de noix de coco. Pressez la chapelure dans le fond d'une assiette à tarte, puis faites cuire au four pendant 15-18 minutes. Laissez refroidir. Versez le Yonanas à la tarte à la citrouille. Congelez pendant au moins 4 heures ou toute la nuit. Décongelez pendant 5 minutes avant de servir afin de couper la tarte en parts égales.

tarta de calabaza

INGREDIENTES:

2 bananas muy maduras congeladas
3 onzas de cubos de calabaza condimentada congelada

INSTRUCCIONES:

Cubos calabaza condimentada: En un tazón mezcle una lata de 15 onzas de puré de calabaza con 1 cucharadita de extracto de vainilla, 1 cucharadita de canela molida y 1/2 cucharadita de nuez moscada molida. Vierta el puré de calabaza condimentada con cuchara en bandejas para cubos de hielo y congele. Un cubo de calabaza condimentada congelada equivale aproximadamente a 1 onza. Rinde aproximadamente 15 cubos.

1. Inserte una banana congelada
2. Añada 3 onzas de cubos de calabaza condimentada congelada
3. Añada la banana restante

TARTA DE CALABAZA CON CORTEZA DE GALLETA DE JENGIBRE:

Precaliente el horno a 365 grados En un procesador de alimentos, pulverice aproximadamente 50 galletitas de jengibre hasta que semejen granos de arena fina. En un tazón mezcle 2 tazas de migajas de galletitas de jengibre y 4 cucharadas de aceite de coco. Forme la corteza de la tarta y hornéela de 15 a 18 minutos. Déjela enfriar. Integre las Yonanas de tarta de calabaza. Congele al menos por 4 horas o toda la noche. Descongele 5 minutos antes de servir para cortar la tarta de manera pareja.

recipe index

apple sorbet 50
berry bon bons 43
blueberry 10
cake & yonanas 67
chai spice 44
cherry 15
chocolate 56
chocolate chip 54
chocolate coconut 53
cinnamon cocoa 57
citrus sorbet 47
coconut 38
coffee 35
cookies & cream 29
cookies & cream parfait with berries 29
irish coffee 60
key lime 45
lemon raspberry 17
mango 14
mango cherry cake 73
mango avocado sorbet 48
mango raspberry sorbet 51
melon sorbet 49
mint chocolate chip 55
mixed berry 10
mojito 65
orange liqueur 61
orange whip 13
pavlova 42
pb&j 23
pb&j pie 70
pear raspberry chardonnay 63
perfectly peach 12
pistachio 39
pumpkin pie 77
pumpkin pie with gingersnap crust 77
raspberry 9
red white & blue ice cream cake 69
s'more yonanas 25
simply yonanas 9
strawberry 27
strawberry pineapple sorbet 19
strawberry pistachio terrine 75
tiramisu 37
tropical rum 59
tropical sorbet 19
watermelon yopops 31
yonanas split 33
yonollis 41

index des recettes

baies mélangées 10
bon bons aux baies 43
beurre de cacahuète et marmelade 23
biscuits à la crème 29
café 35
café irlandais 60
cannelle et cacao 57
cerise 15
chardonnay poire framboise 63
chocolat 56
chocolat et menthe 55
chocolat et noix de coco 53
citron et framboise 17
crème d'orange 13
épiceschai 44
fraise 27
framboise 9
gâteau à la crème glacée bleu blanc rouge 69
gâteau à la mangue et aux cerises 73
gâteau et yonanas 67
key lime 45
liqueur à l'orange 61
mangue 14
mojito 65
myrtille 10
noix de coco 38
parfait aux biscuits à la crème avec baies 29
parfaitement pêche 12
pavlova 42
pépite au chocolat 54
pistache 39
rhum tropical 59
simplement yonanas 9
sorbet au citron 47
sorbet au melon 49
sorbet aux pommes 50
sorbet fraise ananas 19
sorbet mangue avocat 48
sorbet mangue framboise 51
sorbet tropical 19
tarte à la citrouille 77
tarte à la citrouille avec croûte aux biscuits au gingembre 77
tarte aubeurre d'arachides et à la confiture 70
terrine à la fraise et à la pistache 75
tiramisu 37
yopops au melon d'eau 31
yononas et plus 25
yonanas split 33
yonollis 41

índice de recetas

batido de naranja 13
bombones de moras 43
café irlandés 60
cereza 15
chardonnay con pera y frambuesa 63
chispas de chocolate 54
chispas de chocolate con menta 55
chocolate 56
coco 38
coco con chocolate 53
cocoa con canela 57
especias de chai 44
frambuesa 9
fresa 27
galletas con crema 29
licor de naranja 61
limón y frambuesa 17
mango 14
mantequilla de maní y mermelada 23
mezcla de frutos rojos 11
mojito 65
mora azul 11
pastel y yonanas 67
parfait de galletas con frutos rojos 29
pavlova 42
perfectamente durazno 12
pistacho 39
pastel de mango y cereza 73
pastel helado rojo, blanco y azul 69
receta café 35
ron tropical 59
simplemente yonanas 9
s'more estilo yonanas 25
sorbete de cítricos 47
sorbete de fresa y piña 19
sorbete de mango y aguacate 48
sorbete de mango y frambuesa 51
sorbete de manzana 50
sorbete de melón 49
sorbete tropical 19
tarta de calabaza 77
tarta de calabaza con corteza de galleta de jengibre 77
tarta de limón 45
tarta de mantequilla de maní y mermelada 70
terrina de fresa y pistacho 75
tiramisu 37
yopops de sandía 31
yonanas split 33
yonollis 41

the healthy dessert book
le livre des desserts sains
el recetario de postres saludables

© 2018 Yonanas®
West Bend, WI 53095 USA
1-866-290-1851
info@yonanas.com
www.yonanas.com

V.10.05.18