

Sobremesas | Doces de Colher

Creme de Aveia com Banana

15 min. | Fácil | Económico | 10 doses

Ingredientes

5 dl de leite magro
2 c. de sobremesa de Pensal Aveia
100 g de aveia
1 c. de sopa de mel
4 bananas
folhas de hortelã q.b.
10 framboesas

Informação nutricional

Energia	105,0 kcal	5%*
Proteínas	3,8 g	8%*
Lípidos	0,9 g	1%*
Hidratos de Carbono	20,2 g	8%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Leva ao lume o leite com a colher de sobremesa de Pensal dissolvido e a aveia em flocos, deixa levantar fervura e mexendo sempre deixa engrossar.
2. Retira do lume e reserva.
3. Corta as bananas em rodelas, leva ao lume uma frigideira antiaderente com o mel e deixa caramelizar um pouco, coloca as bananas no fundo de uns copos ou traças de vidro, por cima o creme de aveia, decora com folhas de hortelã e framboesas.