

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Espetada de Fruta com Canela e Molho de Chocolate e Avelã

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 40 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas
- 1 pera
- 1 maçã golden
- 4 figos frescos
- 200 ml de sumo de maçã
- 1 c. de café de canela
- 1 c. de sopa de Natas LONGA VIDA
- 1 c. de café de avelãs picadas

Informação nutricional

Energia	140,0 kcal	7%*
Proteínas	1,5 g	3%*
Lípidos	5,7 g	8%*
Hidratos de Carbono	19,1 g	7%*

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

Preparação

1. Lave, retire as sementes e corte a pera e a maçã em pedaços grandes. Lave e corte os figos em 2.
2. Alterne as frutas frescas de modo a formar 4 espetadas.
3. Misture numa tigela o sumo de maçã e a canela.
4. Distribua as espetadas num prato e regue com o sumo de maçã e canela. Deixe a marinar durante 1 hora virando de vez em quando.
5. Derreta o chocolate no micro-ondas com 2 colheres de sopa de água durante 1 minuto a 500W. Adicione as natas e as avelãs picadas. Misture.

6 Leve ao lume, numa frigideira bem quente, as espetadas com o sumo em que estiveram a marinar durante 5 minutos (em lume alto). O sumo utilizado para marinar deverá ficar ligado. Em cada prato, coloque uma espetada, um pouco de marinada e regue com molho de chocolate. ALERTA: leia devidamente o rótulo de todos os ingredientes para garantir que são efetivamente isentos de glúten.