

Sobremesas Bolos

Barras Gourmet Frutadas

34 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

100 g de framboesas
1 banana
2 ovos
100 g de farinha
100 g de manteiga
60 g de açúcar
40 g de miolo de coco ralado
200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

Informação nutricional

Energia	301,3 kcal	15%*
Proteínas	4,2 g	8%*
Lípidos	20,8 g	30%*
Hidratos de Carbono	22,7 g	9%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Descasque e corte a banana em rodelas.
2. Numa tigela, parta o chocolate em quadrados, adicione a manteiga em pedaços e derreta no micro-ondas durante 2 minutos a 500W. Adicione os ovos, o açúcar e a farinha. Adicione o miolo de coco, a banana e as framboesas. Verta para uma forma quadrada untada com manteiga e leve ao forno durante 12 minutos.
3. Desenforme e corte barras de 9 cm por 3 cm.