

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Bananas com Chocolate

30 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

250 g de Tablete de chocolate preto NESTLÉ SOBREMESAS 44% cacau

25 ml de óleo de girassol ou coco

6 bananas

5 g de framboesas liofilizadas

16 g de pistácios picados sem sal

Informação nutricional

Energia	332,5 kcal	17%*
Proteínas	3,8 g	8%*
Lípidos	17,2 g	25%*
Hidratos de Carbono	39,9 g	15%*

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

Preparação

1. Derreter o chocolate preto NESTLÉ SOBREMESAS 44% cacau em banho-maria. Adicionar o óleo e misturar.
2. Descascar as bananas e espetar um palito em ambas as extremidade. Coloque-as sobre uma grelha com um tabuleiro por baixo forrado com papel vegetal.
3. Verter o chocolate derretido por cima das bananas. Com a ajuda dos palitos rodar as bananas de modo a que fiquem cobertas de chocolate na totalidade.
4. Abanar suavemente a grelha de modo a que o excesso de chocolate caia no tabuleiro.
5. Polvilhar as bananas com as framboesas e pistácio.
6. Com a ajuda dos palitos, colocar as bananas num tabuleiro forrado com papel manteiga.

7 Retirar os palitos. Reservar no frigorífico ou no congelador por alguns minutos até que o chocolate solidifique.

8 Dica: Se preferir também podem utilizar framboesas congeladas.