

Receitas em vídeo | Sobremesas

# Lollipops de Banana com Chocolate e Cereais GOLDEN GRAHAMS

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

## Ingredientes

- 1 tablete de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas
- 2 bananas
- 1 chávena de Cereais Golden Grahams Canela
- 4 pauzinhos de gelado

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 474,0 kcal | 24%* |
| **Proteínas** | 5,3 g | 11%* |
| **Lípidos** | 21,3 g | 30%* |
| **Hidratos de Carbono** | 62,6 g | 24%* |

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

## Preparação

1. Parte a tablete de chocolate para dentro de uma tigela à prova do calor. Coloca um tacho com água ao lume e deixa que aqueça até ferver lentamente em lume baixo. Coloca a tigela por cima da água quente e derrete o chocolate em banho-maria.
2. Coloca uma folha de papel vegetal por cima de uma tábua de cozinha. Descasca as bananas e corta-as em três e de forma enviesada. Insere o espeto ou o pau de um gelado no meio de cada pedaço de banana.
3. Mergulha as bananas no chocolate ainda quente e caso seja necessário cobre bem com a ajuda de uma colher.
4. Coloca as bananas no papel vegetal e polvilha com os cereais Golden Grahams Canela picados.
5. Leva ao frigorífico por cerca de 15 minutos e serve como sobremesa ou lanche.