

[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

<b>Energia</b>	474,0 kcal	24%*
<b>Proteínas</b>	5,3 g	11%*
<b>Lípidos</b>	21,3 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.