



Sobremesas Doces de Colher

## Creme de Aveia com Banana

🕒 15 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 10 doses

### Ingredientes

5 dl de leite magro  
2 c. de sobremesa de Pensal Aveia  
100 g de aveia  
1 c. de sopa de mel  
4 bananas  
folhas de hortelã q.b.  
10 framboesas

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	104,9 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	3,9 g	8%*
<b>Lípidos</b>	0,9 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	20,2 g	8%*

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

## Preparação

- 1** Leve ao lume o leite com a colher de sobremesa de Pensal Aveia dissolvido e a aveia em flocos, deixe levantar fervura e mexendo sempre deixe engrossar.
- 2** Retire do lume e reserve.
- 3** Corte as bananas em rodela, leve ao lume uma frigideira antiaderente com o mel e deixe caramelizar um pouco, coloque as bananas no fundo de uns copos ou traças de vidro, por cima o creme de aveia, decore com folhas de hortelã e framboesas.