



Sobremesas Tartes

## Tartelete de Banana e Caramelo

🕒 140 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 6 doses

### Ingredientes

#### PARA A BASE:

- 120 g de amêndoa
- 150 g de frutos secos variados (caju, noz, castanho do Pará, avelã)
- 4 c. de sopa de óleo de coco (ou manteiga)
- 2 c. de sopa de farinha de coco ou coco triturado num robot

#### PARA O RECHEIO:

- 1 lata de Leite Condensado Magro Cozido NESTLÉ
- 2 bananas
- 1 iogurte Grego NESTLÉ Natural
- 2 quadrados de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	502,7 kcal	25%*
<b>Proteínas</b>	11,8 g	24%*
<b>Lípidos</b>	22,2 g	32%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	66,0 g	25%*

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

## Preparação

- 1** Triture os frutos secos numa picadora. Junte o óleo e farinha de coco e misture.
- 2** Corte círculos em papel vegetal do tamanho do fundo das tarteiras de fundo amovível. Pode usar em alternativa uma forma de tarte grande, de fundo amovível.
- 3** Coloque o papel a forrar o fundo das tarteiras.
- 4** Forre a base e laterais da tarteira com a mistura de frutos secos e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C durante 15 minutos.
- 5** Retire, deixe arrefecer e leve ao frigorífico durante 2 horas.
- 6** Abra a lata de leite condensado magro cozido NESTLÉ e coloque-a num tacho com água quente. Mexa até que fique cremoso.
- 7** Por cima da base de frutos secos, coloque uma camada generosa de leite condensado em cada tartelete.
- 8** Disponha por cima a banana cortada e o iogurte grego.
- 9** Enfeite com raspas de chocolate negro.
- 10** Nota: Pode transformar as tarteletes numa sobremesa de camadas, servindo em copos individuais.