



Receitas de Sobremesas

Receitas de 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

Energia	502,7 kcal	25%*
Proteínas	11,8 g	24%*
Lípidos	22,2 g	32%*
Hidratos de Carbono	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 tartelletes numa sobremesa de camadas, servindo em copos individuais.