



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

## Espetada de Fruta com Canela e Molho de Chocolate e Avelã

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

40 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas  
1 pera  
1 maçã golden  
4 figos frescos  
200 ml de sumo de maçã  
1 c. de café de canela  
1 c. de sopa de Natas LONGA VIDA  
1 c. de café de avelãs picadas

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	140,0 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	1,5 g	3%*
<b>Lípidos</b>	5,7 g	8%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	19,1 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Lave, retire as sementes e corte a pera e a maçã em pedaços grandes. Lave e corte os figos em 2.
- 2 Alterne as frutas frescas de modo a formar 4 espetadas.
- 3 Misture numa tigela o sumo de maçã e a canela.
- 4 Distribua as espetadas num prato e regue com o sumo de maçã e canela. Deixe a marinar durante 1 hora virando de vez em quando.
- 5 Derreta o chocolate no micro-ondas com 2 colheres de sopa de água durante 1 minuto a 500W. Adicione as natas e as avelãs picadas. Misture.

- 6 Leve ao lume, numa frigideira bem quente, as espetadas com o sumo em que estiveram a marinar durante 5 minutos (em lume alto). O sumo utilizado para marinar deverá ficar ligado. Em cada prato, coloque uma espetada, um pouco de marinada e regue com molho de chocolate. ALERTA: leia devidamente o rótulo de todos os ingredientes para garantir que são efetivamente isentos de glúten.