

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Barco de Frutas com Chocolate

10 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 2 c. de sopa de smarties
- 4 bananas
- 1 maçã
- 1/2 limão
- 50 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

Informação nutricional

Energia	195,5 kcal	10%*
Proteínas	2,8 g	6%*
Lípidos	7,3 g	10%*
Hidratos de Carbono	29,1 g	11%*

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

Preparação

1. Parta o chocolate em pedaços e coloque-os numa tigela. Derreta-os com um pouco de água no micro-ondas durante 1 minuto a 500W.
2. Descasque as bananas e deite sumo de limão sobre as mesmas deixando intactas as extremidades. Corte ligeiramente a parte superior da banana para obter uma base estável. Lave, descasque e corte a maçã em rodelas espessas e depois corte triângulos nestas rodelas.
3. Espete os triângulos nos palitos e molhe-os no chocolate. Espete um palito em cada banana e preencha com Smarties o restante espaço.