



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

<b>Energia</b>	195,5 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	2,8 g	6%*
<b>Lípidos</b>	7,3 g	10%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 rodela espessas e depois corte triângulos nestas rodela.
- 3 Espete os triângulos nos palitos e molhe-os no chocolate. Espete um palito em cada banana e preencha com Smarties o restante espaço.