



Dietas Especiais

Sem glúten

## Bananas Caramelizadas, Molho de Chocolate e Gelado de Coco

🕒 7 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

### Ingredientes

100 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas  
2 bananas  
8 c. de sopa de açúcar em pó  
2 c. de sopa de água

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 280,2 kcal | 14%* |
| <b>Proteínas</b>           | 2,9 g      | 6%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 11,5 g     | 16%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 40,7 g     | 16%* |

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

### Preparação

1 Descasque as bananas e corte-as em rodelas de ½ cm aproximadamente.

- 2 Numa frigideira, prepare o caramelo com açúcar e água.
- 3 Aguarde que o caramelo fique dourado e coloque as rodela de banana.
- 4 Caramelize apenas um lado e distribua-as pelos pratos formando círculos, com a parte caramelizada virada para cima.
- 5 No centro das rodela de banana, verta um pouco de chocolate derretido e coloque uma bola de gelado por cima. Decore com o restante chocolate derretido. Sirva de imediato. ALERTA: leia devidamente o rótulo de todos os ingredientes para garantir que são efetivamente isentos de glúten.