



Sobremesas Gelados

## 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 rodelas 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 rodelas 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.