



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

## Biscoitos de Coco, Banana e Caramelo

🕒 27 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 ovo  
25 g de manteiga  
20 g de farinha  
20 g de açúcar  
15 g de coco ralado  
1 banana  
1 c. de chá rasa de fermento em pó  
150 ml de Natas LONGA VIDA

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	262,0 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	3,0 g	6%*
<b>Lípidos</b>	9,7 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	22,9 g	9%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 200°C.
- 2 Derreta a manteiga, adicione a farinha, o coco, o fermento em pó, o açúcar e o ovo. Misture.
- 3 Sobre uma placa de cozedura revestida de papel vegetal coloque 4 montinhos de massa com a dimensão das suas taças. Leve ao forno durante 7 minutos.
- 4 Durante esse tempo, prepare a ganache: Aqueça as natas numa pequena caçarola e verta-as sobre o chocolate partido em pedaços. Cubra durante 5 minutos e depois mexa.
- 5 Coloque o bolo no fundo das taças. Adicione as rodellas de banana e em seguida a ganache de chocolate. Leve ao frigorífico durante 2 horas.