



Sobremesas Bolos

## Barras Gourmet Frutadas

34 min.

Fácil

Económico

10 doses

### Ingredientes

100 g de framboesas  
1 banana  
2 ovos  
100 g de farinha  
100 g de manteiga  
60 g de açúcar  
40 g de miolo de coco ralado  
200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	301,3 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	4,2 g	8%*
<b>Lípidos</b>	20,8 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	22,7 g	9%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 200°C. Descasque e corte a banana em rodela.
- 2 Numa tigela, parta o chocolate em quadrados, adicione a manteiga em pedaços e derreta no micro-ondas durante 2 minutos a 500W. Adicione os ovos, o açúcar e a farinha. Adicione o miolo de coco, a banana e as framboesas. Verta para uma forma quadrada untada com manteiga e leve ao forno durante 12 minutos.
- 3 Desenforme e corte barras de 9 cm por 3 cm.