



Receitas de Sobremesas **Vegan**

## Duo de Chocolate e Lima Sem Lactose

🕒 40 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 6 doses

### Ingredientes

2 abacates  
2 bananas maduras  
4 c. de sopa de mel  
4 c. de sopa de Nesquik extra choc NESTLÉ  
2 latas de leite de coco  
1 lima  
Go Free Corn Flakes Chocolate NESTLÉ q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	353,0 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	1,5 g	3%*
<b>Lípidos</b>	27,0 g	39%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	26,3 g	10%*

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

## Preparação

- 1** Comece por preparar o creme de chocolate. Coloque num processador o puré do abacate e da banana. Acrescente o Nesquik extra choc e 2 colheres de sopa de mel. Processe tudo muito bem até ficar um creme liso. Retire e divida por taças individuais.
- 2** Por cima coloque uma porção de Go Free Corn Flakes de Chocolate Nestlé, cerca de 2 colheres de sopa em cada taça. Vai depender do tamanho da taça.
- 3** Por fim prepare o creme de lima. Abra com cuidado as latas do leite de coco que devem estar no frigorífico pelo menos 48h antes de ser usadas.
- 4** Retire com cuidado a parte branca do leite de coco que deve está sólida. Por baixo está a parte da água de coco.
- 5** Coloque a parte branca numa taça e acrescente as restantes 2 colheres de sopa de mel. Bata com uma batedeira eléctrica por alguns segundos. Acrescente raspa de uma lima e misture mais um pouco.
- 6** Disponha o creme por cima dos cereais de chocolate e leve ao frio antes de servir.