

Sobremesas Doces de Colher

Mousse de Banana

15 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

6 bananas
6 ovos
açúcar demerara para polvilhar q.b.
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

Informação nutricional

Energia	564,7 kcal	28%*
Proteínas	17,2 g	34%*
Lípidos	14,7 g	21%*
Hidratos de Carbono	91,8 g	35%*

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

Preparação

1. Descasque e corte as bananas em rodelas.
2. Regue-as com sumo de limão e reduza-as a puré.
3. Acrescente as gemas e bata muito bem.
4. Junte o Leite Condensado NESTLÉ e bata mais um pouco.
5. Bata as claras em castelo firme e envolva-as delicadamente, na mousse.
6. Distribua por taças individuais e polvilhe com açúcar demerara.
7. Leve ao frigorífico até à hora de servir.