

Sobremesas Doces de Colher

Creme de Coco e Banana

15 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

1 dl de leite
1 c. de sopa de coco seco ralado
3 gemas de ovo
1 lata de Leite Condensado Magro NESTLÉ
5 bananas
0,4 dl de sumo de limão

Informação nutricional

Energia	375,8 kcal	19%*
Proteínas	9,8 g	20%*
Lípidos	4,2 g	6%*
Hidratos de Carbono	75,5 g	29%*

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

Preparação

1. Leve o leite ao lume e deixe-o ferver. Retire e junte-lhe o coco ralado.
2. Num recipiente misture as gemas com o leite condensado, adicione-lhes o leite quente com o coco e mexa.
3. Deite num tacho e leve a lume brando, sem parar de mexer, até engrossar. Retire, deite numa taça e deixe arrefecer.
4. Descasque as bananas e corte-as em pequenos pedaços.
5. Regue-as com o sumo de limão e junte-as ao creme.
6. Leve ao frio até ao momento de servir. Sirva numa taça grande ou em tacinhas individuais.

7 Decore com rodelas de banana.