



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

Bananas Fantasmas para o Halloween

15 min.

Fácil

Económico

8 doses

Ingredientes

- 180 g de Chocolate Branco NESTLÉ SOBREMESAS
- 10 g de Chocolate Preto NESTLÉ SOBREMESAS 44% Cacau
- 1 c. de sopa de óleo de girassol
- 8 bananas maduras mas firmes

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 221,5 kcal | 11%* |
| Proteínas | 3,2 g | 6%* |
| Lípidos | 9,9 g | 14%* |
| Hidratos de Carbono | 30,4 g | 12%* |

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

Preparação

- 1 Descasca as bananas e derrete o chocolate branco NESTLÉ SOBREMESAS no micro-ondas juntamente com o óleo de girassol.
- 2 Corta as bananas e coloca um palito em cada uma das partes. Podes cortar a $\frac{3}{4}$ e fazer uns fantasmas maiores e outros mais pequenos.
- 3 Mergulha as bananas no chocolate e coloca-as sobre uma grelha em cima de 1 tabuleiro, de modo a que caia o excesso de chocolate.
- 4 Reserva no frigorífico até que o chocolate solidifique.
- 5 Derrete o chocolate preto NESTLÉ SOBREMESAS 44% cacau, coloca-o num saco de pasteleiro e faz os olhos dos fantasmas. Volta a colocar no frigorífico.