



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

<b>Energia</b>	221,5 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	3,2 g	6%*
<b>Lípidos</b>	9,9 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.