



Sobremesas Vegan

Argolas Vegan com Chocolate

🕒 55 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 12 doses

Ingredientes

- 100 g de Preparado para Sobremesas Vegan NESTLÉ
- 125 g de chocolate preto vegan
- 150 g de farinha de trigo integral
- 50 g de farinha de milho
- 1 c. de café de bicarbonato de sódio
- 1 c. de café de fermento em pó
- 1 c. de café de extrato de baunilha
- 65 ml de óleo de girassol (50ml para a massa e 15 ml para a cobertura)
- 150 g de bananas maduras
- 100 ml de bebida vegetal de aveia

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 204,3 kcal | 10%* |
| Proteínas | 2,7 g | 5%* |
| Lípidos | 9,9 g | 14%* |
| Hidratos de Carbono | 25,5 g | 10%* |

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

Preparação

- 1** Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2** Misturar muito bem o Preparado para Sobremesas Vegan NESTLÉ, a banana esmigalhada, o óleo de girassol, o extrato de baunilha e a bebida vegetal de aveia.
- 3** Adicionar numa taça as farinhas, o fermento e o bicarbonato e juntar o preparado anterior. Misturar tudo muito bem até obter uma massa homogénea.
- 4** Repartir a massa em formas de argolas, untadas previamente e levar ao forno por 20 a 23 minutos. Deixar arrefecer sobre uma grelha ou tabuleiro.
- 5** Derreter o chocolate juntamente com 15 ml de óleo de girassol. Mergulhar as argolas no chocolate derretido até metade.