



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

Bananas com Chocolate

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

250 g de Tablete de chocolate preto NESTLÉ SOBREMESAS 44% cacau
25 ml de óleo de girassol ou coco
6 bananas
5 g de framboesas liofilizadas
16 g de pistácios picados sem sal

Informação nutricional

Energia	332,5 kcal	17%*
Proteínas	3,8 g	8%*
Lípidos	17,2 g	25%*
Hidratos de Carbono	39,9 g	15%*

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

Preparação

- 1 Derreter o chocolate preto NESTLÉ SOBREMESAS 44% cacau em banho-maria. Adicionar o óleo e misturar.
- 2 Descascar as bananas e espetar um palito em ambas as extremidade. Coloque-as sobre uma grelha com um tabuleiro por baixo forrado com papel vegetal.
- 3 Verter o chocolate derretido por cima das bananas. Com a ajuda dos palitos rodar as bananas de modo a que fiquem cobertas de chocolate na totalidade.
- 4 Abanar suavemente a grelha de modo a que o excesso de chocolate caia no tabuleiro.
- 5 Polvilhar as bananas com as framboesas e pistácio.
- 6 Com a ajuda dos palitos, colocar as bananas num tabuleiro forrado com papel manteiga.

7 Retirar os palitos. Reservar no frigorífico ou no congelador por alguns minutos até que o chocolate solidifique.

8 Dica: Se preferir também podem utilizar framboesas congeladas.