

DOCES

delícias

COM BANANA

FÁCIL

4 DOSES 1 H.

- 1 dl de natas
- 0,5 dl de leite condensado
- 200 g de chocolate em tablete para culinária
- 50 g de manteiga
- 1 banana
- 2 claras
- 150 g de açúcar
- açúcar em pó q. b.

TAÇA MERENGADA DE BANANA E CHOCOLATE

- 1 Bata as natas e envolva-lhes o leite condensado. Derreta o chocolate, em banho-maria, juntamente com a manteiga. Deixe arrefecer e envolva-lhe o preparado de natas. Reserve.
- 2 Descasque a banana e corte-a em rodela. Coloque-as no fundo de quatro taças refractárias e cubra-as com o creme de chocolate. Depois, leve-as ao frigorífico.
- 3 Levante as claras em castelo. Adicione-lhes, aos poucos, o açúcar, sem parar de bater, até obter um merengue firme. Disponha-o igualmente nas taças e leve ao forno a gratinar. Sirva frio, polvilhado com açúcar em pó.

“Para além de rico em cálcio, este fruto presta-se a inúmeras preparações doces.”



IMPORTÂNCIA NA SAÚDE

Fruto da bananeira, possui muitos minerais, como potássio, que é revitalizante do sistema muscular, fósforo, que fortalece os ossos, sódio e ferro, que dão vigor ao organismo.



NA DIETA

Normalmente, quem está a seguir um regime de emagrecimento retira a banana da dieta, o que está completamente errado, porque ela contém poucas proteínas e apenas 90 calorías.



PARA ACOMPANHAR

É um delicioso vinho, produzido na Quinta dos Vales, em Estombar. Possui um *blend* encorpado com Periquita, tourega nacional e Alicante Bouschet, com uma cor púrpura e laivos de romã, típica de vinhas que amadurecem sob um Sol intenso.

