

28/01/12

BANANAS AO CREME

Ingredientes

4 bananas nanicas
2 colheres (sopa) de conhaque
2 colheres (sopa) de adoçante em pó

Creme

500ml de leite desnatado
4 colheres (sopa) de adoçante em pó
1 gema
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de achocolatado diet
2 colheres (sopa) de água
1 colher (chá) de essência de baunilha
Chocolate dietético para enfeitar (50g) opcional

Modo de Preparo

Descasque as bananas, corte-as pela metade no sentido do comprimento, coloque-as uma ao lado da outra em uma travessa retangular rasa. Espalhe sobre elas o conhaque e o adoçante. Cubra com papel alumínio e leve à geladeira.

Creme

Bata a gema com o adoçante até que fique espumosa. Misture a farinha de trigo com 4 colheres (sopa) de leite frio. Ferva o leite restante, misture a farinha de trigo, a essência de baunilha, o achocolatado dissolvido em 2 colheres (sopa) de água fria e a mistura da gema com adoçante. Bata com um batedor de arame e ferva por 10 minutos em fogo baixo, mexendo sempre. Deixe esfriar e despeje sobre as bananas, cubra e leve à geladeira. Decore com raspas de chocolate diet.

