



TRIFLE DE BANANA E CHOCOLATE COM MASCARPONE E FRUTOS VERMELHOS

Deliciosa sobremesa

 20 minutos 2 horas 16 porções

INGREDIENTES

- 250 g de chocolate preto (mínimo 65% cacau)
- 6 claras de ovo
- 600 g de banana
- 150 gramas de morango e/ou frutos vermelhos
- 70 g de açúcar
- Amêndoa ralada q.b
- 350 g de iogurte grego ligeiro
- 250 g de queijo mascarpone
- 20 g de mel
- Morangos ou frutos vermelhos q.b

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar as bananas com os morangos e/ou frutos vermelhos.
- 2º Derreter o chocolate em banho maria.
- 3º Misturar o chocolate com os frutos.
- 4º Bater as claras em castelo e adicionar o açúcar a meio.
- 5º Misturar as claras com a mistura de chocolate e frutos.
- 6º Bater o mascarpone com o iogurte grego. Adicionar o mel, o sumo e raspa de limão.
- 7º Numa taça transparente de sobremesa (também fico giro em taças individuais), coloca-se em camadas o creme de chocolate alternado com o creme de mascarpone e frutos. Termina-se com uma camada de frutos e amêndoa laminada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (128 g)	% DR
ENERGIA	202 kcal	259 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	12 %
H. CARBONO	20 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	19 g	24 g	27 %
GORDURA	11 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	36 mg	47 mg	2 %