Gisela Arnaud
Nutricionista · 5021N

BANANA ASSADA COM LARANJA

Por Gisela Arnaud Sabias que podes acabar com os desperdícios de bananas e aproveitar para prepará-las e guardá-las antes que se estraguem? Pois bem, muitos aqui já experimentaram a receita do Sorbet de banana, mas há algo mais simples que podes fazer e variar as formas de utilização das bananas. Além de serem uma excelente opção de sobremesa, as bananas assadas são muito fáceis de preparar, podem ser guardadas no frigorífico e são grandes aliadas no controlo da compulsão por doces.

10 minutos
50 minutos
36 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades médias de banana
- 1 unidade grande de laranja
- canela em pó a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Descasque as bananas e corte-as ao meio no sentido longitudinal (no comprimento)
2º Em uma assadeira anti-aderente, ou forma refratária, disponha as metades de bananas evitando que fiquem umas por cima das outras
3º Regue com o sumo de 1 laranja
4º Pulverize com um pouco de canela, cubra com um papel alumínio de leve ao forno pré-aquecido (180º) por 30 ou 40 minutos (de acordo com o ponto desejado)
5º Retire do forno, acrescente um pouco mais de canela, se desejar, e sirva a seguir
6º Podem ser guardadas no frigorífico por 2 ou 3 dias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 6 PORÇÕES (100 g)	% DR
ENERGIA	92 kcal	92 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
H. CARBONO	19 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	17 g	17 g	19 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	6 mg	6 mg	0 %