

CAFÉ DA MANHÃ

Banana assada com iogurte e cacau

201 kcal	8 g	46 g	2 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Banana, nanica, crua: 143 g (cerca de 1 e 1/2 bananas)
- Iogurte, natural, desnatado: 130 g (cerca de 1/2 de xícara)
- cacau em pó sem açúcar: 7 g (cerca de 3/4 de colher de sopa)

Utensílios

- faca
- refratário
- forno
- garfo

Preparo — passo a passo

1. Lave a fruta, retire as partes não comestíveis e corte-a conforme a porção da lista. Coloque-a em um refratário pequeno.
2. Preaqueça o forno em temperatura média. Asse até a fruta ficar macia ao toque de um garfo e começar a dourar, observando para que não queime.
3. Retire com cuidado. Acrescente iogurte, cacau ou outro complemento somente se estiver na lista e na quantidade indicada; sirva morno.

Observação: Se preferir, adoce com algumas gotas de adoçante líquido sem calorias, a gosto.

Atenção a alergias: Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.