



As receitas do Mercado

por Mafalda Pinto Leite

Espetadas de fruta e chocolate

Ingredientes

Molho de chocolate:

4 colheres de sopa de cacau em pó
2 colheres de sopa de óleo de coco
2 a 3 colheres de sopa de xarope de acer
1 colher de chá de pasta de baunilha, opcional

Toppings:

Pepitas de cacau ou chocolate
Pistácios, nozes, pecans, amêndoas picadas, etc
Coco ralado

Bananas

Morangos
Gomos de laranja
Cubos de melancia

Preparação

Forre um tabuleiro à medida do seu congelador com papel vegetal. Descasque as bananas, corte ao meio e coloque um pau de gelado ou palhinha em cada uma. Coloque as bananas no tabuleiro preparado e guarde no congelador por 20 minutos ou até endurecer. Faça o mesmo para os morangos.

Enquanto isso faça o molho de chocolate. Coloque todos os ingredientes numa panela pequena e aqueça em lume brando até obter uma mistura homogénea.

Retire as bananas e morangos do congelador e cubra cada uma com o molho de chocolate.

Toppings a gosto.

