



mapa zdrowia

### GRILLOWANE BANANY Z CZEKOLADĄ

1 porcja = 370 kcal, b = 6 g, t = 22 g, w = 38 g, bł. = 6 g

#### **Do wykonania deseru będzie Ci potrzebna:**

(4 porcje)

- 4 banany
- 8 kostek czekolady 70% kakao
- 20 orzechów brazylijskich

#### **Przygotowanie jest bajecznie proste:**

- nieobrane banany natnij wzdłuż do połowy ich średnicy
- czekoladę pokrój na małe kawałeczki i wciśnij w nacięcia bananów
- każdego banana owiń w folię aluminiową i połóż na patelnię gilową
- grilluj banany do momentu aż zrobi się miękki
- przed podaniem posyp drobno pokrojonymi orzechami

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: [barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl](mailto:barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl)

Zajrzyj: <http://www.mapazdrowia.pl/>



mapa zdrowia