



# Banana assada

## Ingredientes (para 1 porção)

- 1 banana
- 10 g - 20 g de requeijão (opcional, conforme a tolerância)
- 1 colher (sobremesa) de mel (opcional)

## Preparo

1. Levar a banana com casca ao forno a 180°C durante 10-12 minutos, até que a casca se torne preta.
2. Deixar esfriar.
3. Servir acompanhada de um pouco de requeijão com mel.