



Banana cozida na casca com iogurte e canela

Apresentação

Essa preparação representa a simplicidade de transformar uma fruta em um momento delicioso. O dulçor da banana é intensificado com o cozimento e a textura se torna cremosa. A presença do iogurte traz um toque de acidez e mais cremosidade, já a canela promove um aroma irresistível que estimula o paladar.

Ingredientes (1 porção de 150 g)

- 1 banana nanica média, madura e com casca (120 g)
- 2 colheres (sopa) de iogurte grego natural (30 g)
- ¼ colher (chá) de canela em pó (0,2 g)

Preparo

1. Lavar a banana e cortar 0,5 cm das pontas. Colocar em um prato, levar ao micro-ondas e cobrir com outro prato igual. Programar 4 minutos na potência média (50%).
2. Esperar 1 minuto e tirar os pratos do micro-ondas utilizando um pano de cozinha seco.
3. Com uma faca pequena, cortar a casca da banana no sentido do comprimento, abrindo como uma tampa. Colocar o iogurte no prato e polvilhar a canela sobre a banana. Sirva em seguida.

Recomendações

1. O iogurte pode ser com ou sem lactose conforme a tolerância.
2. O tempo do micro-ondas pode variar de acordo com a maturidade da banana e do aparelho de micro-ondas.
3. Para um cozimento mais uniforme e sem prejudicar a textura é importante o uso da potência média.