



Dessert

Banane alla griglia

Preparazione: ca. 10 min.

Cottura alla griglia: ca. 10 min.

Energia porzione (1/4):

258 kcal, grassi 24 g, carboidrati 31 g, proteine 3 g
vegetariano, senza glutine

In collaborazione con

Betty Bossi

Per 4 persone

- 4 banane
- 2 c. di olio di semi di girasole
- 1 limone
- 200 g di panna acidula
- 1 ½ c. di zucchero

Ecco come fare:

1 Cottura alla griglia: grill alla carbonella/a gas/elettrico: dimezzare le banane per il lungo, spennellare la parte tagliata con l'olio, grigliare con il coperchio chiuso a temperatura media (ca. 200 °C) con il lato tagliato rivolto verso il basso per ca. 5 min.

2 Impiattamento: sciacquare il limone sotto l'acqua calda, tamponarlo, grattugiare una parte della scorza, spremere ½ c. di succo e mescolare entrambi in una ciotolina con la panna acidula e lo zucchero, servire insieme alle banane.

Suggerimento: puoi sostituire le 4 banane con 8 mini banane.

Anziché sul grill, puoi cuocere le banane in poco olio caldo in una padella antiaderente con i lati tagliati rivolti verso il basso per ca. 3 min.

Aiuto per la spesa
**Trovate questi
ingredienti
nei Coop Pronto.**

