Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena
CRN 22408

Espetinho de frutas com chocolate

Ingredientes:
Morango
Uva
Banana
Chocolate fracionado para derreter no micro-ondas ou em banho-maria
Confeitos coloridos ou granulados

Importante
Todas as frutas devem estar higienizadas.
O chocolate tem que ser do tipo fracionado para fazer a casquinha em volta das frutas.
O chocolate pode ser em gotas ou em pedaços.

Utensílios
Serão utilizados palitos de bambu para espetar as frutas, mas palitos de madeira, como os de churrasco, também servem.
Pote de vidro ou de plástico (próprio para micro-ondas) para derreter o chocolate.

Modo de preparo:
Espete as frutas nos espetinhos (pode variar as frutas ou preencher com apenas uma delas).
Derreta o chocolate no micro-ondas, mexendo a cada 30 segundos, ou em banho-maria. Banhe as frutas com uma colher em cima de um prato e deixe-as sobre papel alumínio para secar.
Caso tenha um vidro usado e higienizado (como os de azeitona, que são compridos e finos), mergulhe o palito e banhe no chocolate.