

FICHA TÉCNICA

Identificação

Designação da Iguaria:		Creme brulée de banana		N.proções	4
Grupo de Iguarias:		sobremesa		Tempo Confeção:	30 min.
quantidade	Unidade	matéria - prima	Custo	confeção	
200	ml	leite	0,20 €	Bater no liquidificador as natas e as gemas e o açúcar e o leite, bater a velocidade alta ate ficar mais claro. Caramelizar a banana e depois esmaga-la com um grafo e meter no fundo da uma taça e depois cobrir com o preparado anterior meter açúcar por cima e levar ao forno a 180°C.	
200	ml	natas	0,79 €		
20	g	açúcar	0,05 €		
4		gemas de ovo	0,40 €		
400	g	banana	1,20 €		
Custo Total			2,64 €		
Custo por pessoa			0,66 €		
Informação nutricional:					
400,0	Kcal	Energia			
20,2	g	Gorduras			
6,2	g	das quais saturadas			
27,2	g	Hidratos de carbono			
1,2	g	dos quais açucares			
6,0	g	Fibra			
16,1	g	Proteínas			

foto



utensílios necessários

- liquidificador
- taça
- tábuas de corte.