

## Bananas ao Creme



### Ingredientes

- 4 bananas-nanicas
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- 2 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó

### Creme

- 1 gema
- 4 colheres (sopa) de adoçante dietético para forno e fogão
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) de achocolatado diet
- 2 colheres (sopa) de água
- Chocolate dietético para decorar

### Modo de Preparo

Descasque as bananas e corte-as pela metade no sentido do comprimento. Disponha as fatias lado a lado em um refratário e regue com o conhaque. Polvilhe com o adoçante, cubra com papel-alumínio e leve à geladeira.

### Creme

Bata a gema com o adoçante até que fique espumosa e reserve. Misture a farinha de trigo com 4 colheres (sopa) de leite. Ferva o leite restante, junte a farinha de trigo dissolvida, a baunilha, o achocolatado dissolvido na água fria e a gemada reservada.

Sem parar de bater, cozinhe esse creme por 10 minutos em fogo baixo. Deixe esfriar e despeje sobre as bananas, cubra e leve à geladeira. Decore com raspas de chocolate dietético e sirva gelado.

*Bom apetite!*