

BANANA ASSADA



Pode fazer esta receita com maçã ou pêra inteiras a que retirou o centro (com um descaroçador próprio). O tempo de assar varia com o tipo de fruta e com o grau de maturação.

Ingredientes:

Banana (1 por pessoa)

Canela

Preparação:

Coloque no prato do microondas uma banana inteira. Ligue-o na potência máxima durante 5 minutos. A banana estará assada quando a casca abrir sozinha e a banana começar a sair lá de dentro. Abrir completamente a casca, e retirar a banana com uma colher. Polvilhá-la *com* canela e servir quente.

Nota: juntar uma bola de gelado se se tratar de um lanche ou de uma sobremesa de festa ou de fim-de-semana.