

Papas de millet com banana caramelizada

Tempo total **25 Mins.** **5 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

2.778 kJ / 664 kcal

Gorduras totais: **27,9 g** Proteína: **15 g**

Hidratos de carbono: **86,4 g**

INGREDIENTES

2 Porções

120 g de millet (peso antes da cozedura)

200 ml de leite de coco

1 colheres de xarope de ácer
de sopa

Cobertura

2 bananas

2 colheres de xarope de ácer

de sopa

1 colheres Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado

1 colheres Kikkoman Molho de Soja Fermentado
de sopa Naturalmente

1 colheres de cacau

de chá

1 colheres de pistáchios sem casca
de sopa

PREPARAÇÃO

Passo 1

Lave o millet com água fria e depois branqueie com água a ferver. Deite numa frigideira e verta o dobro do volume de água e leve a ferver. Desligue o lume, tape e deixe cozinhar 12 minutos, até toda a água ser absorvida.

Passo 2

Adicione o xarope de ácer e o leite de coco ao millet cozinhado. Mexa e tape 5 minutos.

Passo 3

Corte as bananas ao comprimento.

Passo 4

Aqueça o óleo de sementes de sésamo torradas Kikkoman, o molho de soja fermentado naturalmente Kikkoman e o xarope de ácer numa frigideira. Adicione as bananas e caramelize de ambos os lados.

Passo 5

Deite a papa de millet em taças e coloque as bananas por cima. Polvilhe com cacau e pistáchios. Também pode adicionar outras nozes favoritas a este prato.