

## Банан в шоколаде



На 100 грамм:  
Калорийность: **175.31 ккал.**  
Белки: **3.46 г.**  
Жиры: **7.2 г.**  
Углеводы: **24.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/banan-v-shokolade/>

В качестве полезного десерта отлично подойдет обычный банан, если дополнить его арахисовой пастой и шоколадом. С приготовлением этого блюда справится даже новичок.

### **Ингредиенты:**

- банан 2 шт
- горький шоколад 60 г
- арахисовая паста 25 г

### **Приготовление:**

Банан очистить и нарезать кусочками по 1,5 см. Далее каждый кусочек разрезать вдоль на 2 части.

Смазать одну половинку арахисовой пастой и накрыть второй половинкой. Повторить с остальными кусочками.

Растопить шоколад на водяной бане или в микроволновой печи.

Окунуть банан в шоколад и выложить на тарелку, застеленную пергаментом.

Убрать в холодильник минимум на 2 часа.