Ananás assado com mel e canela



Com as famílias reunidas, nada como deixar que o cheirinho a uma refeição acabada de fazer preencha a sua casa e console os mais gulosos! O Rodinhas ajuda-o a criar uma sobremesa bem docinha, que irá deliciar todos.

Ter o ananás como ingrediente principal

A sobremesa que o Rodinhas lhe traz, é ideal para famílias
com crianças com mais de 1 ano de idade. Para além de servir como sobremesa das refeições principais, poderá oferecê-la como opção de lanche. É perfeita para
levar os mais pequenos para a cozinha e pedir-lhes uma ajuda extra.

Para confecionar esta refeição só precisa de:

- ½ ananás;
- 2 colheres de sopa de mel;
- Canela q.b.

De pequenos chefs a mestres da cozinha

Antes de pedir ajuda aos pequenos chefs, pré-aqueça o forno a 200ºC. Entretanto, com o ananás já cortado às rodelas, peça aos miúdos para o regarem com duas colheres de sopa de

mel. Verifique que o mel chegou a todos os pedaços e deixe que os mais novos acrescentem a canela, polvilhada por cima.
Para que o cheirinho a ananás assado abra o apetite de todos, leve o ananás ao forno, num recipiente próprio, durante cerca de 20 minutos.

Para terminar, poderá distribuir as rodelas por pratos e fazer acompanhar as mesmas de uma colherada de iogurte natural. Esta refeição pode-se servir quente ou fria.

Informação nutricional (por dose):

Energia (kcal):	60,4
Proteína (g):	0,3
Lípidos (g):	0,1
Hidratos de carbono (g):	16,1