

Sobremesas Bolos

Bolo de Chocolate, Manga e Lima para Micro-ondas

22 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

400 g de manga
200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas
100 g de farinha
80 g de manteiga
60 g de açúcar
4 ovos
1 lima
2 c. de chá de fermento em pó

Informação nutricional

Energia	354,1 kcal	18%*
Proteínas	6,2 g	12%*
Lípidos	21,8 g	31%*
Hidratos de Carbono	31,9 g	12%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Com a ajuda de um ralador, rale a casca da lima. Corte as mangas em cubos.
2. Numa tigela, parta o chocolate em quadrados, adicione a manteiga em pedaços e derreta no micro-ondas durante 2 minutos a 500W. Adicione os ovos, o açúcar, a farinha. Misture e adicione o fermento e a raspa de lima.
3. Verta a massa para uma forma quadrada, própria para micro-ondas, untada com manteiga e polvilhada com farinha. Na parte de cima, adicione pedaços de manga pressionando-os ligeiramente.
4. Coloque no micro-ondas durante 9 a 10 minutos a 900 Watts.