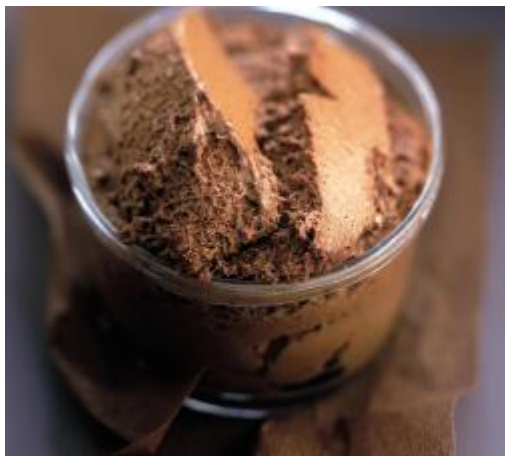




Sobremesas

Doces de Colher

## Mousse de Chocolate sem açúcar

25 min.

Fácil

Económico

6 doses

### Ingredientes

200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas  
6 ovos  
1 pitada de sal

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 250,5 kcal | 13%* |
| Proteínas           | 7,6 g      | 15%* |
| Lípidos             | 18,8 g     | 27%* |
| Hidratos de Carbono | 10,8 g     | 4%*  |

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

### Preparação

- 1 Derreta, em banho-maria ou em lume brando, o chocolate partido em pequenos pedaços. Quando estiver totalmente derretido, volte a mexer suavemente para obter uma consistência lisa. Retire do fogão e deixe arrefecer. Parta os ovos separando as gemas das claras. Adicione uma pitada de sal às claras e bata-as em castelo, bem firmes.
- 2 Verta, pouco a pouco, o chocolate derretido sobre as gemas de ovos, mexendo vigorosamente.
- 3 Envolve suavemente com uma espátula 1/3 das claras em castelo e depois adicione o resto, pouco a pouco, mexendo o preparado de baixo para cima para distribuir bem o chocolate e obter uma mousse homogênea. Distribua por 6 taças.
- 4 Coloque a mousse no frigorífico durante 3 horas, no mínimo, para solidificar. Servir bem fria. ALERTA: leia devidamente o rótulo de todos os ingredientes para garantir que são efetivamente isentos de glúten.