

Sobremesas Doces de Colher

Pudim de Peras e Chocolate

40 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

2 0 peras
200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas
370 g de Leite Condensado NESTLÉ
3 0 ovos
1 c. de sopa de amêndoas laminadas
1 c. de sopa de farinha
1 noz de manteiga

Informação nutricional

Energia	282,4 kcal	14%*
Proteínas	6,6 g	13%*
Lípidos	14,8 g	21%*
Hidratos de Carbono	29,7 g	11%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno com o termostato na posição 7/8 (220°C). Lave e descasque as peras. Corte-as em pequenos pedaços.
2. Numa frigideira torre as amêndoas. Num tacho, derreta o chocolate com o leite condensado. Deixe arrefecer.
3. Adicione os ovos, a farinha, as peras e as amêndoas.
4. Verta para uma forma redonda de rebordo elevado untada com manteiga e polvilhada com farinha. Coloque no forno durante cerca de 30 minutos.