

Sobremesas Bolos

# Bolo de Chocolate e Frutas

35 min. Fácil Económico 10 doses

## Ingredientes

2 laranjas
2 bananas
4 ovos
2 kiwis
100 g de farinha
80 g de manteiga
80 g de açúcar
1 c. de chá de açúcar em pó
1 tablete de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 297,8 kcal | 15%* |
| **Proteínas** | 5,2 g | 10%* |
| **Lípidos** | 17,4 g | 25%* |
| **Hidratos de Carbono** | 28,9 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 (200°C). Derreta o chocolate preto em pedaços com 2 colheres de sopa de água e a manteiga numa tigela durante 2 minutos a 500W. Misture.
2. Adicione o açúcar, a farinha e as gemas e depois junte as claras batidas em castelo.
3. Verta a massa sobre o tabuleiro para tortas onde irá criar a forma de um balão com a ajuda de folha de alumínio. Leve ao forno durante 15 minutos.
4. Decore a parte de cima com os frutos alternando-os por coluna. Derreta os 50 g de chocolate com 2 colheres de sopa de água durante 1 minuto e 30 a 500W. Adicione 1 colher de chá de açúcar em pó e uma noz de manteiga. Cubra o cesto do balão.