

Sobremesas Bolos

Bolo de Chocolate e Noz

26 min. Fácil Económico 12 doses

Ingredientes

200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas
100 g de açúcar
200 ml de Natas LONGA VIDA
150 g de nozes
3 ovos

Informação nutricional

Energia	283,6 kcal	14%*
Proteínas	5,1 g	10%*
Lípidos	17,4 g	25%*
Hidratos de Carbono	18,1 g	7%*

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

Preparação

1. Coloque 100g de chocolate partido em pedaços juntamente com as natas num recipiente e aqueça a temperatura média, durante 2 minutos.
2. Bata as gemas com o açúcar até obter um preparado cremoso.
3. Adicione o chocolate, as nozes moídas e misture bem. Junte as claras em castelo envolvendo cuidadosamente.
4. Deite o preparado numa forma, previamente untada com manteiga e leve cozinhar na potencia máxima durante 6 minutos. Desenforme e coloque sobre uma rede ou tabuleiro.
5. Derreta o restante chocolate no micro-ondas durante 2 minutos e verta sobre o bolo. Coloque no frigorífico até ao momento de servir.