



Sobremesas

Bolos

## Semifrio de Chocolate e Morango

🕒 45 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 10 doses

### Ingredientes

120 g de açúcar em pó  
120 g de farinha  
1 pitada de sal  
1 O laranja  
500 g de morangos  
4 O ovos  
1 O clara de ovo  
150 ml de Natas LONGA VIDA batidas  
3 folhas de gelatina

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 179,2 kcal | 9%*  |
| Proteínas           | 4,3 g      | 9%*  |
| Lípidos             | 2,3 g      | 3%*  |
| Hidratos de Carbono | 28,2 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 6 (180° C).
- 2 Para o bolo: bata 4 ovos inteiros e o açúcar com a batedeira elétrica durante pelo menos 5 minutos, a mistura deve ficar espumosa. Adicione a farinha passada por um coador, a raspa de laranja, o sal e mexa suavemente.
- 3 Deite a mistura numa forma redonda de mola com cerca de 20 cm de diâmetro, previamente untada e polvilhada com farinha e leve ao forno a cozer durante 25 minutos, aproximadamente. Desenforme, corte ao meio e coloque novamente a parte de baixo na forma forrada com película aderente.
- 4 Derreta o chocolate em banho maria, deixe arrefecer um pouco e adicione as natas batidas para obter um creme. Espalhe sobre a base do bolo e cubra com a outra parte. Coloque no frigorífico durante 30 minutos,

aproximadamente.

- 5 Misture os morangos e adicione a gelatina derretida, previamente passada por água fria. Aqueça durante alguns minutos para ficar bem misturada. Cubra o bolo com esta gelatina de morango e deixe arrefecer durante pelo menos 1 hora no frigorífico.