



Sobremesas

Bolos

## Soufflé de Chocolate e Café

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

8 ovos  
1 noz de manteiga  
1 pitada de sal  
200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas  
50 g de açúcar  
1 c. de chá de NESCAFÉ

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 309,1 kcal | 15%* |
| Proteínas           | 9,1 g      | 18%* |
| Lípidos             | 20,9 g     | 30%* |
| Hidratos de Carbono | 19,1 g     | 7%*  |

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

### Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 200° C. Derrete o chocolate em banho maria ou no micro-ondas.
- 2 Numa taça, mistura as gemas e o açúcar até obter um creme fofo. Adiciona o chocolate derretido, o Nescafé diluído numa colher de sopa de água quente.
- 3 Bate as claras em castelo com uma pitada de sal. Adiciona suavemente ao preparado anterior.
- 4 Divide pelas formas, previamente untadas com um pouco de manteiga. Deixa cozer aproximadamente 15 minutos, e serve de imediato. Podes polvilhar com um pouco de açúcar em pó.