

Sobremesas Doces de Colher

Tártaro Exótico com Creme de Chocolate e Menta

20 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

1 abacaxi
1 manga
100 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas
30 g de açúcar
2 c. de sopa de nozes pecan
150 ml de Natas LONGA VIDA para bater
20 folhas de menta

Informação nutricional

Energia	376,9 kcal	19%*
Proteínas	4,1 g	8%*
Lípidos	11,6 g	17%*
Hidratos de Carbono	55,9 g	21%*

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

Preparação

1. Numa panela aqueça as natas juntamente com as folhas de menta e deixe ferver durante 1 minuto. Reserve durante 10 minutos e retire as folhas.
2. Adicione o chocolate picado e misture muito bem. Deixe arrefecer durante 20 minutos, no frigorífico.
3. Descasque a fruta e corte em pequeno pedaços.
4. Numa panela faça caramelo, com o açucar e duas colheres de água, quando estiver dourado, adicione as nozes trituradas previamente. Retire e coloque sobre um papel vegetal.
5. Retire o creme do frigorífico e misture muito bem com uma batedeira eléctrica.
6. Cubra o fundo dos pequenos copinhos com fruta, adicione uma camada de creme e por fim adicione as nozes pecans caramelizadas no topo!