



Sobremesas

Doces de Colher

Pudim de Chocolate e Fruta para Micro-ondas

15 min.

Fácil

Económico

10 doses

Ingredientes

125 g de Chocolate NESTLÉ SOBREMESAS 53% Cacau
125 g de biscoitos tipo champanhe (palitos La Reine)
125 ml de leite
60 g de manteiga
4 ovos
150 g de bananas
170 g de peras
150 g de framboesas
50 g de açúcar

Informação nutricional

Energia	233,5 kcal	12%*
Proteínas	4,7 g	9%*
Lípidos	12,1 g	17%*
Hidratos de Carbono	25,9 g	10%*

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

Preparação

- 1 Derreta o Chocolate NESTLÉ SOBREMESAS 53% Cacau partido em pedacinhos com o leite e a manteiga de 15 min a 700W.
- 2 Bata os ovos com o açúcar e adicione os biscoitos esfarelados, as framboesas, as outras frutas cortadas em bocadinhos e o chocolate derretido.
- 3 Verta o preparado anterior numa forma própria para micro-ondas e cozinhe por 8-10 min a 900W.