

Sobremesas Bolos

Soufflé de Chocolate

15 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

4 ovos

1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

30 g de cacau em pó

Informação nutricional

Energia	384,7 kcal	19%*
Proteínas	13,8 g	28%*
Lípidos	12,9 g	18%*
Hidratos de Carbono	52,1 g	20%*

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

Preparação

1. Separe as gemas das claras.
2. Bata as gemas até ganharem consistência cremosa.
3. Junte-lhes o leite condensado, misture bem, adicione o cacau e mexa.
4. Bata as claras em castelo e misture-as delicadamente ao preparado anterior.
5. Unte 4 forminhas com manteiga, divida a mistura pelas formas e leve ao forno a 220 graus durante 10 minutos.
6. Retire, polvilhe com açúcar em pó e sirva de imediato.
7. Sugestão: Experimente servir o soufflé com natas, ligeiramente batidas, perfumadas com licor de laranja.