



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 384,7 kcal | 19%* |
| <b>Proteínas</b>           | 13,8 g     | 28%* |
| <b>Lípidos</b>             | 12,9 g     | 18%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.