

Sobremesas Doces de Colher

Mingau de Chocolate

15 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

500 ml de leite
3,5 c. de sopa de amido de milho
4 c. de sopa de chocolate em pó
2,5 c. de sopa de açúcar

Informação nutricional

Energia	287,5 kcal	14%*
Proteínas	8,9 g	18%*
Lípidos	6,9 g	10%*
Hidratos de Carbono	47,6 g	18%*

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

Preparação

1. Dissolva o amido de milho no leite frio e misture muito bem para que se dissolva completamente.
2. Junte o chocolate em pó e o açúcar e torne a mexer.
3. Leve o preparado ao lume e mexa com uma vara de arames até obter um creme espesso.
4. Coloque em tacinhas pequenas e decore a gosto com granulados de chocolate.
5. Sirva morno como pequeno almoço ou lanche.