

Sobremesas Bolos

Bolo de Chocolate e Avelãs na Caneca

20 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

- 75 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas
- 60 g de avelãs sem pele
- 80 g de açúcar
- 75 g de Natas LONGA VIDA
- 1 c. de sopa de manteiga
- 4 c. de sopa de creme de chocolate e avelãs
- 4 c. de sopa de leite
- 5 c. de sopa de farinha com fermento

Informação nutricional

Energia	458,6 kcal	23%*
Proteínas	5,2 g	10%*
Lípidos	23,7 g	34%*
Hidratos de Carbono	47,0 g	18%*

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

Preparação

1. PARA O CREME DE CHOCOLATE E AVELÃ: Num robot de cozinha, triturar o chocolate e as avelãs. Juntar os outros ingredientes e levar a lume brando até estar bem derretido.
2. Levar ao frio durante 3 horas. PARA O BOLO: Numa taça, misturar o creme de avelãs com o leite até ficar uma mistura homogénea. Juntar a farinha e mexer, com a ajuda de uma vara de arames.
3. Deitar na caneca onde quer servir o bolo e levar ao microondas cerca de 1,5 minutos. (depende da potência do microondas).
4. Fazer o teste do palito: e sair muito húmido, colocar mais alguns segundos no microondas.