



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.