

Sobremesas Bolos

# Brownies de Chocolate com Laranja e Hortelã

28 min. Fácil Económico 10 doses

## Ingredientes

4 laranjas
100 g de manteiga
100 g de farinha
60 g de açúcar
30 g de avelãs inteiras
2 ovos
1 c. de café de amido de milho
8 folhas de hortelã
200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 306,4 kcal | 15%* |
| **Proteínas** | 4,7 g | 9%* |
| **Lípidos** | 20,3 g | 29%* |
| **Hidratos de Carbono** | 25,0 g | 10%* |

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

## Preparação

1. Pré-aqueça o seu forno com o termostato na posição 7 (200°C).
2. Descasque 3 laranjas e tire os gomos. Esprema o sumo da quarta laranja numa tigela à parte.
3. Lave e corte as folhas de hortelã. Numa tigela, derreta o chocolate partido em pedaços com a manteiga durante 2 minutos no micro-ondas a 500W.
4. Adicione os ovos, a farinha, o açúcar e a hortelã e depois misture. Adicione as avelãs moídas.
5. Verta o preparado numa forma quadrada ou retangular untada com manteiga e polvilhada com farinha, distribua os gomos de laranja por cima pressionando-os ligeiramente. Leve ao forno durante 15 a 16 minutos.

Deixe arrefecer e depois corte em tiras de 7 cm por 2 cm.

6 Prepare a calda: misture o sumo de laranja e o amido de milho e depois deixe engrossar num pequeno tacho em lume brando. Em cada prato, cruze 3 tiras e decore com um fio de calda.