

Sobremesas | Doces de Colher

Ilhas Flutuantes de Chocolate com Caramelo

17 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

500 ml de leite meio gordo

2 0 ovos

1 c. de chá de farinha

0 caramelo líquido q.b.

Informação nutricional

Energia	90,9 kcal	5%*
Proteínas	6,6 g	13%*
Lípidos	3,9 g	6%*
Hidratos de Carbono	7,5 g	3%*

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

Preparação

1. Numa caçarola, aqueça em lume brando o chocolate partido aos quadrados com o leite. Vá mexendo com regularidade.
2. Numa tigela, misture as gemas e a farinha. Verta lentamente mistura do leite com o chocolate e deixe aquecer durante 5 minutos, mexendo sem deixar ferver.
3. Deixe arrefecer no frigorífico 1 hora.
4. Bata as claras em castelo. Faça bolinhas com duas colheres de sopa, coloque-as num prato e deixe cozer 30 segundos no micro-ondas a 900W.
5. Coloque o creme de chocolate em 4 taças de sobremesa. Em seguida, coloque sobre elas as claras e decore com um fio de caramelo.