



Sobremesas

Bolos

Coulants de Chocolate

🕒 20 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

Ingredientes

100 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas
3 ovos
80 g de açúcar
50 g de manteiga
1 c. de sopa de farinha

Informação nutricional

Energia	185,4 kcal	9%*
Proteínas	3,0 g	6%*
Lípidos	12,3 g	18%*
Hidratos de Carbono	15,2 g	6%*

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

Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 260 ° C
- 2 Aqueça os 100 g de chocolate no micro-ondas com 2 colheres de sopa de água e a manteiga durante 90 segundos a 500 w.
- 3 Bata os ovos com o açúcar e junte a farinha. Junte o chocolate derretido e mexa bem.
- 4 Unte forminhas individuais com manteiga e polvilhe com farinha.
- 5 Encha as forminhas até 1/3 com o preparado, coloque um quadrado de chocolate em cada uma e cubra com o resto do preparado.
- 6 Leve ao forno durante uns 7-8 minutos e sirva imediatamente.