



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

## Frutas com Chocolate

🕒 30 min.

👤 Médio

💰 Económico

🍽️ 14 doses

### Ingredientes

1 laranja  
1 toranja  
1 limão maduro  
1 l de água  
500 g de açúcar em pó  
200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas  
1 lima

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 231,9 kcal | 12%* |
| Proteínas           | 1,5 g      | 3%*  |
| Lípidos             | 6,5 g      | 9%*  |
| Hidratos de Carbono | 41,7 g     | 16%* |

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

### Preparação

- 1 Descasque a fruta e retire a parte branca (é amarga).
- 2 Corte a casca em tiras finas com cerca de ½ centímetro.
- 3 Numa caçarola, aqueça a água e o açúcar, e quando começar a ferver adicione as tiras que cortou. Deixe ferver um pouco e reduzir o líquido até aproximadamente três quartos.
- 4 Deixe arrefecer as tiras de fruta em calda e coloque-as num coador em rede para que escorram.
- 5 Derreta o chocolate em banho maria ou no micro-ondas.
- 6 Mergulhe as tiras da fruta cristalizada no chocolate derretido e coloque-as em cima de papel de alumínio. Coloque no frigorífico durante cerca de uma hora.