



Sobremesas

Bolos

Coração de Mousse de Chocolate e Coulis de Morango

60 min.

Médio

Económico

8 doses

Ingredientes

1 c. de sopa de sumo de limão
60 ml de água
2 ovos L
60 g de manteiga
125 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas
4 folhas de gelatina
350 g de morangos
160 g de açúcar
100 g de bolacha tipo maria

Informação nutricional

Energia	308,8 kcal	15%*
Proteínas	4,3 g	9%*
Lípidos	15,8 g	23%*
Hidratos de Carbono	36,3 g	14%*

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

Preparação

- 1 Lave os morangos e retire as folhas. Parta em quatro partes e leve a aquecer em lume brando, com o sumo de limão e 100g de açúcar. Vá mexendo até libertarem o sumo e ficarem moles.
- 2 Coloque 2 folhas de gelatina a hidratar em água fria durante 10 minutos. Triture os morangos e passe por um coador chinês. Adicione a gelatina escorrida e misture bem. Deite numa forma de silicone em forma de coração com 18 cm e coloque no congelador durante duas horas, aproximadamente, até começar a congelar.
- 3 MOUSSE: Coloque 2 folhas de gelatina a hidratar em água fria durante 10 minutos, aproximadamente.
- 4 Separe as gemas das claras e bata as claras.

- 5 Bata um pouco as gemas e derreta o chocolate em banho maria ou no micro-ondas.
- 6 Coloque a aquecer a água e 60 g de açúcar até obter uma calda fina. Deite por cima das gemas sem parar de bater. Adicione o chocolate e a gelatina escorrida e bata.
- 7 Adicione as claras batidas em castelo com movimentos suaves e envolventes. Deite por cima do coulis de morangos e deixe congelar.
- 8 BASE DE BOLACHA: Derreta a manteiga e misture com as bolachas trituradas. Espalhe por cima da mousse, pressionando com as costas de uma colher, e volte a congelar.
- 9 Tire o bolo do congelador e desenforme, virando-o por cima do prato para servir. Coloque no frigorífico durante duas horas, aproximadamente, até descongelar e sirva.