



Sobremesas

Doces de Colher

## Mingau de Chocolate

15 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

- 500 ml de leite
- 3,5 c. de sopa de amido de milho
- 4 c. de sopa de chocolate em pó
- 2,5 c. de sopa de açúcar

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	287,5 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	8,9 g	18%*
<b>Lípidos</b>	6,9 g	10%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	47,6 g	18%*

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

### Preparação

- 1 Dissolva o amido de milho no leite frio e misture muito bem para que se dissolva completamente.
- 2 Junte o chocolate em pó e o açúcar e torne a mexer.
- 3 Leve o preparado ao lume e mexa com uma vara de arames até obter um creme espesso.
- 4 Coloque em tacinhas pequenas e decore a gosto com granulados de chocolate.
- 5 Sirva morno como pequeno almoço ou lanche.