

Receitas em vídeo | Sobremesas

Bolo de Chocolate na Caneca

10 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 100 g de Tablete NESTLÉ Extrafino Chocolate Preto 70%
- 1 ovo
- 3 c. de sopa de leite vaca UHT meio gordo
- 3 c. de sopa de óleo
- 4 c. de sopa de farinha com fermento
- 2,5 c. de sopa de açúcar

Informação nutricional

Energia	277,0 kcal	14%*
Proteínas	4,2 g	8%*
Lípidos	20,7 g	30%*
Hidratos de Carbono	17,1 g	7%*

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

Preparação

1. Começar por colocar os 7 quadradinhos de chocolate numa taça e levar a derreter ao microondas, durante 1 minuto.
2. De 10 em 10 segundos deve abrir o microondas e mexer o chocolate com uma colher. Reservar.
3. Com uma vara de arames, bater o ovo com o leite e o óleo.
4. Juntar a farinha, o açúcar e o chocolate derretido.
5. Misturar bem, colocar numa caneca e levar ao microondas cerca de 2 minutos (depende da potência do microondas).
6. Fazer o teste do palito. Se sair muito húmido, colocar mais alguns segundos no microondas.