



Sobremesas Bolos

## 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

<b>Energia</b>	277,0 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	4,2 g	8%*
<b>Lípidos</b>	20,7 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.