

[Receitas em vídeo](#)[Sobremesas](#)

## Mousse de Chocolate

 25 min. Fácil Económico 6 doses

### Ingredientes

200 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas  
150 g de manteiga  
6 ovos  
170 g de açúcar

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 530,7 kcal | 27%* |
| <b>Proteínas</b>           | 6,2 g      | 12%* |
| <b>Lípidos</b>             | 35,8 g     | 51%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 45,2 g     | 17%* |

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

### Preparação

- 1 Derreter, em banho maria, o chocolate partido em pedaços, com a manteiga.
- 2 Separar as gemas das claras. Bater as gemas com um garfo ou vara de arames e deitar-lhes o chocolate derretido ainda morno.
- 3 Bater as claras. Assim que estiverem em espuma, acrescentar o açúcar, colher a colher, até obter um preparado espesso e brilhante.
- 4 Juntar o creme de chocolate e envolver com muito cuidado.
- 5 Deitar numa taça e levar ao frio cerca de 3 horas.