



Sobremesas Bolos

## Bolo de Mousse de Chocolate e Mojito

🕒 45 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

200 ml de Natas LONGA VIDA  
160 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas  
4 claras de ovo  
2 gemas de ovo  
3 c. de sopa de farinha  
sal q.b.  
1 chávena de açúcar  
1/4 chávena de água  
1 lima  
5 pés de hortelã  
30 ml de rum

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	356,2 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	4,9 g	10%*
<b>Lípidos</b>	11,9 g	17%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	38,5 g	15%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2 Aqueça as natas num tachinho, sem deixar ferver.
- 3 Coloque o chocolate partido em pedaços numa taça e junte as natas aquecidas. Deixe repousar durante 1 minuto.
- 4 Envolve bem o chocolate com as natas e acrescente as claras, as gemas e uma pitada de sal.

- 5 Por fim, junte a farinha e misture bem.
- 6 Leve ao forno numa forma de 10cm de diâmetro untada com manteiga e polvilhada com cacau em pó, durante 30 minutos.
- 7 Retire do forno e deixe repousar durante 15 minutos.
- 8 Para a calda de mojito, leve ao lume um tachinho com o açúcar, a água, o sumo de lima e 3 pés de hortelã. Deixe ferver em lume médio até ficar espesso, sem formar caramelo.
- 9 Junte o rum, deixe reduzir um pouco mais e passe por uma peneira.
- 10 Junte as restantes folhas de hortelã picadas muito finamente e sirva com o bolo.