



Sobremesas Bolos

## Queques de Chocolate, Manga e Lima

🕒 45 min. ⚙️ Médio 💰 Económico ✂️ 10 doses

### Ingredientes

200 g de mangas ao natural ou congeladas  
100 g de farinha  
80 g de manteiga  
60 g de açúcar  
4 0 ovos  
1 0 lima  
1 c. de sopa rasa de fermento em pó  
100 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	213,4 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	3,9 g	8%*
<b>Lípidos</b>	12,8 g	18%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	20,0 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o seu forno com o termostato na posição 6 (180°C). Raspe a casca da lima e reserve. Corte a manga em cubos.
- 2 Numa tigela, parta o chocolate em quadrados, adicione a manteiga em pedaços e derreta no micro-ondas durante 2 minutos a 500W.
- 3 Adicione os ovos, o açúcar e a farinha. Misture e adicione o fermento e a raspa de lima.
- 4 Verta a massa numa forma de bolo ou forminhas individuais untadas com manteiga e polvilhadas com farinha. Adicione os cubos de manga por cima e leve ao forno durante 35 minutos.