



Sobremesas Bolos

## Bolo de Chocolate, Manga e Lima para Micro-ondas

🕒 22 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

400 g de manga  
200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas  
100 g de farinha  
80 g de manteiga  
60 g de açúcar  
4 ovos  
1 lima  
2 c. de chá de fermento em pó

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	354,1 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	6,2 g	12%*
<b>Lípidos</b>	21,8 g	31%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	31,9 g	12%*

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

### Preparação

- 1 Com a ajuda de um ralador, rale a casca da lima. Corte as mangas 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. Adicione os ovos, o açúcar, a farinha. Misture e adicione o fermento e a raspa de lima.
- 3 Verta a massa para uma forma quadrada, própria para micro-ondas, untada com manteiga e polvilhada com farinha. Na parte de cima, adicione pedaços de manga pressionando-os ligeiramente.
- 4 Coloque no micro-ondas durante 9 a 10 minutos a 900 Watts.