



Receitas de Sobremesas

Receitas de Doces de Colher

## Mousse de Chocolate sem açúcar

🕒 25 min.

👤 Fácil

💶 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas  
 6 ovos  
 1 pitada de sal

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	250,5 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	7,6 g	15%*
<b>Lípidos</b>	18,8 g	27%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	10,8 g	4%*

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

### Preparação

- 1 Derreta, em banho-maria ou em lume brando, o chocolate partido em pequenos pedaços. Quando estiver totalmente derretido, volte a mexer suavemente para obter uma consistência lisa. Retire do fogão e deixe arrefecer. Parta os ovos separando as gemas das claras. Adicione uma pitada de sal às claras e bata-as em castelo, bem firmes.
- 2 Verta, pouco a pouco, o chocolate derretido sobre as gemas de ovos, mexendo vigorosamente.
- 3 Envolve suavemente com uma espátula 1/3 das claras em castelo e depois adicione o resto, pouco a pouco, mexendo o preparado de baixo para cima para distribuir bem o chocolate e obter uma mousse homogênea. Distribua por 6 taças.
- 4 Coloque a mousse no frigorífico durante 3 horas, no mínimo, para solidificar. Servir bem fria. ALERTA: leia devidamente o rótulo de todos os ingredientes para garantir que são efetivamente isentos de glúten.