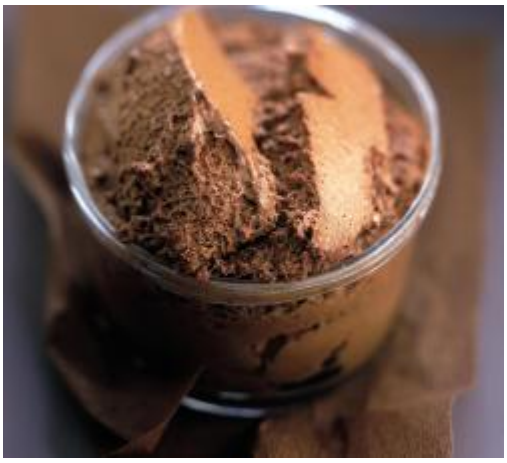

Sobremesas Doces de Colher

# 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

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 250,5 kcal | 13%* |
| **Proteínas** | 7,6 g | 15%* |
| **Lípidos** | 18,8 g | 27%* |
| **Hidratos de Carbono** | 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. Envolva 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 homogenea. 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.