



Sobremesas Bolos

## Bolo Cremoso de Chocolate

🕒 45 min. 🟢 Fácil 🏠 Económico 🍴 10 doses

### Ingredientes

4 ovos  
125 g de manteiga  
100 g de açúcar  
50 g de farinha  
1 pitada de sal  
200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 290,9 kcal | 15%* |
| <b>Proteínas</b>           | 4,1 g      | 8%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 21,0 g     | 30%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 20,3 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).
- 2 Parta o chocolate em pedaços e derreta-o no micro-ondas com a manteiga durante 2 minutos a 500W.
- 3 Separe as claras das gemas. Bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura esbranquiçada. Adicione a farinha e o chocolate derretido.
- 4 Bata as claras em castelo com uma pitada de sal.
- 5 Envolve cuidadosamente os dois preparados.
- 6 Unte a forma com manteiga e leve o bolo ao forno durante cerca de 25 minutos. O bolo deverá ficar muito cremoso no centro.

7 Desenforme e deixe arrefecer antes de provar.