



Sobremesas

Doces de Colher

## Ilhas Flutuantes de Chocolate com Caramelo

🕒 17 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

500 ml de leite meio gordo  
2 0 ovos  
1 c. de chá de farinha  
0 caramelo líquido q.b.

### Informação nutricional

|                            |           |      |
|----------------------------|-----------|------|
| <b>Energia</b>             | 90,9 kcal | 5%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 6,6 g     | 13%* |
| <b>Lípidos</b>             | 3,9 g     | 6%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 7,5 g     | 3%*  |

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

### Preparação

- 1 Numa caçarola, aqueça em lume brando o chocolate partido aos quadrados com o leite. Vá mexendo com regularidade.
- 2 Numa tigela, misture as gemas e a farinha. Verta lentamente mistura do leite com o chocolate e deixe aquecer durante 5 minutos, mexendo sem deixar ferver.
- 3 Deixe arrefecer no frigorífico 1 hora.
- 4 Bata as claras em castelo. Faça bolinhas com duas colheres de sopa, coloque-as num prato e deixe cozer 30 segundos no micro-ondas a 900W.
- 5 Coloque o creme de chocolate em 4 taças de sobremesa. Em seguida, coloque sobre elas as claras e decore com um fio de caramelo.