

Sobremesas Bolos

Bavaroise de Morangos e Chocolate

25 min. Médio Económico 6 doses

Ingredientes

500 g de morangos
300 ml de Natas LONGA VIDA
5 folhas de gelatina
6 folhas de menta
100 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

Informação nutricional

Energia	284,0 kcal	14%*
Proteínas	3,7 g	7%*
Lípidos	9,3 g	13%*
Hidratos de Carbono	21,7 g	8%*

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

Preparação

1. Triture 400 g de morangos com as folhas de menta. Demolhe as folhas de gelatina numa taça com água fria.
2. Numa pequena caçarola, aqueça 200 ml de natas em lume brando com a gelatina escorrida durante 2 ou 3 minutos. Adicione a calda dos morangos.
3. Corte o resto dos morangos em pedaços. Adicione-os e, em seguida, verta o preparado para as 6 taças previamente forradas com película aderente. Coloque no frigorífico durante 2 horas.
4. Parta o chocolate em pedaços, verta sobre o restante das natas líquidas bem quentes e tape durante 5 minutos. Misture e deixe arrefecer durante alguns minutos. Verta para as taças e coloque novamente no frigorífico durante 1 hora para solidificar.
5. Desenforme e decore com folhas de menta ou com raspas de chocolate.