



Sobremesas Bolos

Bavaoise de Pera e Chocolate

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

200 g de fromage blanc 20% de matéria gorda natural
30 g de manteiga
3 folhas de gelatina
2 c. de chá de açúcar em pó
2 peras
80 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 282,3 kcal | 14%* |
| Proteínas | 8,6 g | 17%* |
| Lípidos | 19,6 g | 28%* |
| Hidratos de Carbono | 16,9 g | 7%* |

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

Preparação

- 1 Descasque e triture as peras. Demolhe a gelatina numa taça com água e escorra-a. Numa caçarola, aqueça a calda de pera e a gelatina até esta derreter.
- 2 Adicione o fromage blanc e 1 colher de chá de açúcar em pó.
- 3 Verta o preparado para 4 taças forradas com película aderente. Coloque no frigorífico durante 1 hora. Desenforme.
- 4 Prepare a cobertura: derreta o chocolate de acordo com as instruções e adicione a manteiga e o restante açúcar em pó. Envolve as bavaoises com a cobertura. Adicione o praliné. Coloque durante 30 minutos no frigorífico. ALERTA: leia devidamente o rótulo de todos os ingredientes para garantir que são efetivamente isentos de glúten.