

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Crepes de Chocolate e Manga

37 min. | Médio | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 450 g de mangas congeladas (ou 5 mangas frescas)
- 200 g de farinha
- 2 ovos
- 100 ml de água
- 1 saqueta de açúcar baunilhado
- 2 c. de chá de óleo
- 1 pitada de sal
- 500 ml de leite
- 150 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

Informação nutricional

Energia	575,0 kcal	29%*
Proteínas	15,5 g	31%*
Lípidos	24,7 g	35%*
Hidratos de Carbono	69,6 g	27%*

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

Preparação

1. Numa tigela, coloque a farinha, adicione os ovos e o sal. Mexa com uma vara de arames e adicione, pouco a pouco, o leite, e depois 100g de chocolate derretido de acordo com as instruções.
2. Aqueça uma frigideira ligeiramente oleada e verta uma concha do preparado para crepes na frigideira bem quente. Deixe cozinhar durante 1 a 2 minutos e, em seguida, vire-o e deixe cozinhar durante 1 minuto. Repita o procedimento para o resto do preparado.
3. Numa caçarola, cozinhe as mangas descongeladas cortadas em pedaços grandes com 50 ml de água e o açúcar baunilhado. Quando a água se evaporar, reserve.
4. Numa caçarola, em lume brando, derreta o restante chocolate com a restante água para fazer um molho de chocolate.

5 Enrole os crepes em canudo, recheie-os com compota de manga e depois envolva-os com molho de chocolate. Sirva.