



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 575,0 kcal | 29%* |
| <b>Proteínas</b>           | 15,5 g     | 31%* |
| <b>Lípidos</b>             | 24,7 g     | 35%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.