

Sobremesas Bolos

# Bolo de Chocolate, Pera e Frutos Vermelhos

82 min. Médio Económico 8 doses

## Ingredientes

100 g de frutos vermelhos
1 pera
100 g de farinha
2 ovos
2 iogurtes naturais cremosos
40 g de açúcar em pó
30 g de manteiga
14 bolachas de manteiga
150 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 331,4 kcal | 17%* |
| **Proteínas** | 6,6 g | 13%* |
| **Lípidos** | 17,1 g | 24%* |
| **Hidratos de Carbono** | 35,8 g | 14%* |

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

## Preparação

1. Pré-aqueca o forno com o termostato na posição 5 (150°C). Parta o chocolate em pedaços para uma tigela, acrescente a manteiga e 2 colheres de sopa de água. Aqueça no micro-ondas durante 1 minuto e 30 a 500W. Mexa e depois acrescente os biscoitos previamente esmigalhados.
2. Lave a pera e descasque-a. Corta-a em pequenos pedaços. Numa tigela, misture as gemas, o açúcar, os iogurtes, a farinha e os frutos. Bata as claras em castelo e junte, pouco a pouco, ao preparado.
3. Verta este preparado para uma grande forma de bolos untada com manteiga e polvilhada com farinha. Distribua, de forma delicada e regular, sobre o preparado de chocolate.
4. Coloque no forno durante 50 minutos. Depois de retirar do forno, deixe arrefecer e coloque no frigorífico durante 2 horas.