



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

<b>Energia</b>	331,4 kcal	17%*
<b>Proteínas</b>	6,6 g	13%*
<b>Lípidos</b>	17,1 g	24%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	35,8 g	14%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça 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.