

Sobremesas Bolos

Bolo de Chocolate e Frutas

35 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

2 laranjas
2 bananas
4 ovos
2 kiwis
100 g de farinha
80 g de manteiga
80 g de açúcar
1 c. de chá de açúcar em pó
1 tablete de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

Informação nutricional

Energia	297,8 kcal	15%*
Proteínas	5,2 g	10%*
Lípidos	17,4 g	25%*
Hidratos de Carbono	28,9 g	11%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno com o termostato na posição 7 (200°C). Derreta o chocolate preto em pedaços com 2 colheres de sopa de água e a manteiga numa tigela durante 2 minutos a 500W. Misture.
2. Adicione o açúcar, a farinha e as gemas e depois junte as claras batidas em castelo.
3. Verta a massa sobre o tabuleiro para tortas onde irá criar a forma de um balão com a ajuda de folha de alumínio. Leve ao forno durante 15 minutos.
4. Decore a parte de cima com os frutos alternando-os por coluna. Derreta os 50 g de chocolate com 2 colheres de sopa de água durante 1 minuto e 30 a 500W. Adicione 1 colher de chá de açúcar em pó e uma noz de manteiga. Cubra o cesto do balão.