



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

<b>Energia</b>	297,8 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	5,2 g	10%*
<b>Lípidos</b>	17,4 g	25%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.