



Sobremesas Bolos

## Bolo de Chocolate, Ananás e Coco

🕒 50 min. 🏠 Fácil 💰 Económico 🍴 10 doses

### Ingredientes

8 rodelas de ananás em calda  
100 g de farinha  
80 g de manteiga  
60 g de açúcar  
4 ovos  
3 c. de sopa de noz de coco em pó  
1 saqueta de fermento em pó  
200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 295,2 kcal | 15%* |
| <b>Proteínas</b>           | 5,0 g      | 10%* |
| <b>Lípidos</b>             | 19,5 g     | 28%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 23,3 g     | 9%*  |

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno com o termostato na posição 6 (180°C). Numa tigela, parta o chocolate em quadrados, adicione a manteiga em pedaços e derreta no micro-ondas durante 2 minutos a 500W. Adicione os ovos, o açúcar, a farinha. Mexa e adicione o fermento.
- 2 Corte as rodelas de ananás em pedaços. Adicione-as à massa de chocolate, bem como a noz de coco ralado. Mexa e depois verta para uma forma redonda untada com manteiga e polvilhada com farinha.
- 3 Leve o bolo ao forno durante 35 a 40 minutos. Para verificar a cozedura, pique-o com a ponta de uma faca e veja se esta sai seca.