



Sobremesas Bolos

## Bolo de Chocolate e Noz

🕒 26 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

👤 12 doses

### Ingredientes

200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas  
100 g de açúcar  
200 ml de Natas LONGA VIDA  
150 g de nozes  
3 ovos

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	283,6 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	5,1 g	10%*
<b>Lípidos</b>	17,4 g	25%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	18,1 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Coloque 100g de chocolate partido em pedaços juntamente com as natas num recipiente e aqueça a temperatura média, durante 2 minutos.
- 2 Bata as gemas com o açúcar até obter um preparado cremoso.
- 3 Adicione o chocolate, as nozes moídas e misture bem. Junte as claras em castelo envolvendo cuidadosamente.
- 4 Deite o preparado numa forma, previamente untada com manteiga e leve cozinhar na potencia máxima durante 6 minutos. Desenforme e coloque sobre uma rede ou tabuleiro.
- 5 Derreta o restante chocolate no micro-ondas durante 2 minutos e verta sobre o bolo. Coloque no frigorífico até ao momento de servir.