



Sobremesas Bolos

## Coulants de Chocolate

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

100 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas  
3 ovos  
80 g de açúcar  
50 g de manteiga  
1 c. de sopa de farinha

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	185,4 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	3,0 g	6%*
<b>Lípidos</b>	12,3 g	18%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	15,2 g	6%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 260 ° C
- 2 Aqueça os 100 g de chocolate no micro-ondas com 2 colheres de sopa de água e a manteiga durante 90 segundos a 500 w.
- 3 Bata os ovos com o açúcar e junte a farinha. Junte o chocolate derretido e mexa bem.
- 4 Unte forminhas individuais com manteiga e polvilhe com farinha.
- 5 Encha as forminhas até 1/3 com o preparado, coloque um quadrado de chocolate em cada uma e cubra com o resto do preparado.
- 6 Leve ao forno durante uns 7-8 minutos e sirva imediatamente.