

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

Energia	185,4 kcal	9%*
Proteínas	3,0 g	6%*
Lípidos	12,3 g	18%*
Hidratos de Carbono	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.