

Sobremesas Bolos

Semifrio de Chocolate e Morango

45 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

120 g de açúcar em pó
120 g de farinha
1 pitada de sal
1 0 laranja
500 g de morangos
4 0 ovos
1 0 clara de ovo
150 ml de Natas LONGA VIDA batidas
3 folhas de gelatina

Informação nutricional

Energia	179,2 kcal	9%*
Proteínas	4,3 g	9%*
Lípidos	2,3 g	3%*
Hidratos de Carbono	28,2 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 6 (180º C).
2. Para o bolo: bata 4 ovos inteiros e o açúcar com a batedeira elétrica durante pelo menos 5 minutos, a mistura deve ficar espumosa. Adicione a farinha passada por um coador, a raspa de laranja, o sal e mexa suavemente.
3. Deite a mistura numa forma redonda de mola com cerca de 20 cm de diâmetro, previamente untada e polvilhada com farinha e leve ao forno a cozer durante 25 minutos, aproximadamente. Desenforme, corte ao meio e coloque novamente a parte de baixo na forma forrada com película aderente.
4. Derreta o chocolate em banho maria, deixe arrefecer um pouco e adicione as natas batidas para obter um creme. Espalhe sobre a base do bolo e cubra com a outra parte. Coloque no frigorífico durante 30 minutos,

aproximadamente.

5 Misture os morangos e adicione a gelatina derretida, previamente passada por água fria. Aqueça durante alguns minutos para ficar bem misturada. Cubra o bolo com esta gelatina de morango e deixe arrefecer durante pelo menos 1 hora no frigorífico.