



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

## Frutas com Chocolate

🕒 30 min.

🕒 Médio

💰 Económico

🍽️ 14 doses

### Ingredientes

- 1 laranja
- 1 toranja
- 1 limão maduro
- 1 l de água
- 500 g de açúcar em pó
- 200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas
- 1 lima

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	231,9 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	1,5 g	3%*
<b>Lípidos</b>	6,5 g	9%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	41,7 g	16%*

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

### Preparação

- 1 Descasque a fruta e retire a parte branca (é amarga).
- 2 Corte a casca em tiras finas com cerca de ½ centímetro.
- 3 Numa caçarola, aqueça a água e o açúcar, e quando começar a ferver adicione as tiras que cortou. Deixe ferver um pouco e reduzir o líquido até aproximadamente três quartos.
- 4 Deixe arrefecer as tiras de fruta em calda e coloque-as num coador em rede para que escurram.
- 5 Derreta o chocolate em banho maria ou no micro-ondas.
- 6 Mergulhe as tiras da fruta cristalizada no chocolate derretido e coloque-as em cima de papel de alumínio. Coloque no frigorífico durante cerca de uma hora.