



Sobremesas Bolos

## Brownie Express

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

3 ovos  
100 g de açúcar  
3 c. de sopa de leite  
125 g de manteiga  
8 g de fermento em pó  
70 g de farinha  
125 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas  
30 g de nozes  
1 c. de sopa de NESQUIK

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	345,7 kcal	17%*
<b>Proteínas</b>	4,9 g	10%*
<b>Lípidos</b>	24,2 g	35%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	26,1 g	10%*

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

### Preparação

- 1 Derreta no micro-ondas o chocolate Nestlé com a manteiga (3 minutos aproximadamente), tal como vem indicado nas instruções da embalagem.
- 2 Entretanto bata os ovos com o açúcar.
- 3 Misture bem a manteiga e o chocolate derretido e adicione à mistura o açúcar e os ovos.
- 4 Misture tudo com a farinha, o fermento em pó, o cacau, o leite e as nozes.
- 5 Coloque numa forma preferencialmente de silicone previamente untada com um pouco de manteiga.

- 6 Coloque no micro-ondas durante 5 minutos e meio. Deixe repousar no frigorífico durante alguns minutos e sirva-o em quadradinhos. As formas de silicone em forma de coroa, com 25 cm de diâmetro aproximadamente, são excelentes para o micro-ondas porque ao ter buraco no meio coze melhor.