

Sobremesas Bolos

Soufflé de Chocolate e Café

35 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

8 ovos
1 noz de manteiga
1 pitada de sal
200 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas
50 g de açúcar
1 c. de chá de NESCAFÉ

Informação nutricional

Energia	309,1 kcal	15%*
Proteínas	9,1 g	18%*
Lípidos	20,9 g	30%*
Hidratos de Carbono	19,1 g	7%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 200° C. Derrete o chocolate em banho maria ou no micro-ondas.
2. Numa taça, mistura as gemas e o açúcar até obter um creme fofo. Adiciona o chocolate derretido, o Nescafé diluído numa colher de sopa de água quente.
3. Bate as claras em castelo com uma pitada de sal. Adiciona suavemente ao preparado anterior.
4. Divide pelas formas, previamente untadas com um pouco de manteiga. Deixa cozer aproximadamente 15 minutos, e serve de imediato. Podes polvilhar com um pouco de açucar em pó.