



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 açúcar em pó.