



Sobremesas

Doces de Colher

## Mousse de Chocolate e Azeite com Nozes

🕒 45 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

160 g de NESTLÉ Sobremesas Negro 70%  
5 ovos  
50 g de açúcar amarelo  
5 c. de sobremesa de azeite  
1 c. de café de sal fino  
nozes picadas q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	199,8 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	5,0 g	10%*
<b>Lípidos</b>	13,9 g	20%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	12,7 g	5%*

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

### Preparação

- 1 Comece por partir o chocolate em quadrados mais pequenos. Coloque numa taça e leve a banho-maria em lume brando até o chocolate derreter. Mexa de vez em quando.
- 2 Separe as gemas das claras e bata as últimas em castelo, acrescentando o sal fino a meio do processo. Reserve.
- 3 Quando o chocolate estiver totalmente derretido, retire do lume e adicione o azeite, mexendo bem até ficar incorporado. Deixe arrefecer um pouco.
- 4 Acrescente às gemas o açúcar e bata bem com uma batedeira eléctrica durante uns 3 a 5 minutos, até obter uma mistura mais fofa.
- 5 Depois acrescente o chocolate e misture bem. Adicione as claras envolvendo tudo com muito cuidado. Distribua por taças individuais e leve ao frio até servir. Depois polvilhe com nozes picadas e sirva.