



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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 199,8 kcal | 10%* |
| Proteínas | 5,0 g | 10%* |
| Lípidos | 13,9 g | 20%* |
| Hidratos de Carbono | 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 fofo.
- 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.