

Para fazer com as crianças

Mousse de chocolate Negro 70%

10 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

1 tablete de chocolate de culinária NESTLÉ (negro 70%)

6 ovos

Informação nutricional

Energia	139,6 kcal	7%*
Proteínas	5,7 g	11%*
Lípidos	10,4 g	15%*
Hidratos de Carbono	4,9 g	2%*

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

Preparação

1. Começa por separar as gemas das claras, com cuidado (esta parte pode ser muito divertida!).
2. Bate as claras em castelo e reserva.
3. Derrete o chocolate em banho maria ou no microondas (cuidado para não queimar!).
4. Bate as gemas com o chocolate com a ajuda de uma vara de arames. Envolve gentilmente as claras.
5. Leva ao frigorifico pelo menos 1h30 e não te esqueças de lamber a colher, é a melhor parte!
6. Podes colocar umas raspas de chocolate para decorar