



Para fazer com as crianças

## Mousse de chocolate

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

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

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	139,6 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	5,7 g	11%*
<b>Lípidos</b>	10,4 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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. Envolva gentilmente as claras.
- 5 Leva ao frigorífico pelo menos 1h30 e não te esqueças de lamber a colher, é a melhor parte!
- 6 Podes colocar umas raspas de chocolate para decorar