



Sobremesas

Doces de Colher

## Pudim de Chocolate e Fruta para Micro-ondas

🕒 15 min.

👤 Fácil

👤 Económico

👤 10 doses

### Ingredientes

125 g de Chocolate NESTLÉ SOBREMESAS 53% Cacau  
125 g de biscoitos tipo champagne (palitos La Reine)  
125 ml de leite  
60 g de manteiga  
4 ovos  
150 g de bananas  
170 g de peras  
150 g de framboesas  
50 g de açúcar

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	233,5 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	4,7 g	9%*
<b>Lípidos</b>	12,1 g	17%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	25,9 g	10%*

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

### Preparação

- 1 Derreta o Chocolate NESTLÉ SOBREMESAS 53% Cacau partido em pedacinhos com o leite e a manteiga de 15 min a 700W.
- 2 Bata os ovos com o açúcar e adicione os biscoitos esfarelados, as framboesas, as outras frutas cortadas em bocadinhos e o chocolate derretido.
- 3 Verta o preparado anterior numa forma própria para micro-ondas e cozinhe por 8-10 min a 900W.