

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 champanhe (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

Energia	233,5 kcal	12%*
Proteínas	4,7 g	9%*
Lípidos	12,1 g	17%*
Hidratos de Carbono	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.