



Sobremesas Bolos

## Molotof

🕒 35 min.

👤 Fácil

👤 Económico

🍴 10 doses

### Ingredientes

5 0 claras de ovo  
5 c. de sopa açúcar  
0 manteiga para untar a forma q.b.  
5 c. de sopa açúcar  
3 c. de sopa de água  
65 g de açúcar baunilhado (em pó)  
2 dl de água  
30 g de manteiga  
1 cálice de licor de laranja  
200 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas  
100 ml de Natas LONGA VIDA

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	265,3 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	2,3 g	5%*
<b>Lípidos</b>	9,9 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	32,9 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Comece por bater as claras. Quando estiverem meio batidas, junte 2 colheres de açúcar e continue a bater sem parar até formar castelo forte.
- 2 Adicione mais 3 colheres de açúcar. De seguida, faça o caramelo e misture-o em fio, mexendo bem. Deite numa forma de pudim untada.
- 3 Leve ao forno (200°C), durante cerca de 7 minutos. Acompanhe com molho de chocolate NESTLÉ.
- 4 PREPARAÇÃO DO CARAMELO

- 5 Espalhe as cinco colheres de açúcar numa frigideira e leve a lume brando.
- 6 Deixe derreter o açúcar, movimentando ligeiramente a frigideira. Quando o açúcar ficar dourado, junte três colheres de água quente, sem parar de mexer. Deixe levantar fervura.
- 7 PREPARAÇÃO DO MOLHO DE CHOCOLATE
- 8 Parta o chocolate em pedaços e leve a ferver com a água e o açúcar, durante 10 minutos, mexendo de vez em quando.
- 9 Passe pelo passador de rede e depois adicione as natas LONGA VIDA, a manteiga e o licor, mexendo novamente.