

Receitas em vídeo | Sobremesas

# Molotof

35 min. | Fácil | Económico | 10 doses

## Ingredientes

5 claras de ovo
5 c. de sopa açúcar
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

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 265,3 kcal | 13%* |
| **Proteínas** | 2,3 g | 5%* |
| **Lípidos** | 9,9 g | 14%* |
| **Hidratos de Carbono** | 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 (200ºC), 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.