



Sobremesas

Receitas de Chocolate

## Mousse de Chocolate com logurte LONGA VIDA

30 min.

Médio

Económico

6 doses

### Ingredientes

2 iogurtes LONGA VIDA Natural  
200 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas  
1 c. de sopa de margarina  
3 gemas de ovo  
3 c. de sopa de açúcar  
100 ml de Natas LONGA VIDA  
essência de baunilha q.b.  
raspas de chocolate q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	346,1 kcal	17%*
<b>Proteínas</b>	5,0 g	10%*
<b>Lípidos</b>	17,8 g	25%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	31,4 g	12%*

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

### Preparação

- 1 Parta o chocolate em pedacinhos e derreta-o em banho-maria com a margarina.
- 2 Fora do lume, mexa o chocolate até obter um creme liso. Entretanto bata as gemas com o açúcar, até obter um creme esbranquiado.
- 3 Junte o chocolate derretido a este creme, sem parar de bater. Bata as natas até dobrarem de volume.
- 4 Bata ligeiramente os 2 logurtes naturais LONGA VIDA e junte às Natas. Perfume com algumas gotas de essência de baunilha.
- 5 Junte este preparado ao creme de chocolate. Deite numa taça e leve ao frigorífico até ao momento de servir

6

Decore com as raspas de chocolate;