

Sobremesas Doces de Colher

Mousse de Chocolate com Iogurte 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

Energia	346,1 kcal	17%*
Proteínas	5,0 g	10%*
Lípidos	17,8 g	25%*
Hidratos de Carbono	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 esbranquiçado.
3. Junte o chocolate derretido a este creme, sem parar de bater. Bata as natas até dobrarem de volume.
4. Bata ligeiramente os 2 Iogurtes naturais LONGA VIDA e junte às Natas. Perfurme 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;