



Receitas de Sobremesas

Receitas de bolos

Soufflé de Chocolate

🕒 15 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

4 ovos

1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

30 g de cacau em pó

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 384,7 kcal | 19%* |
| Proteínas | 13,8 g | 28%* |
| Lípidos | 12,9 g | 18%* |
| Hidratos de Carbono | 52,1 g | 20%* |

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

Preparação

1 Separe as gemas das claras.

- 2 Bata as gemas até ganharem consistência cremosa.
- 3 Junte-lhes o leite condensado, misture bem, adicione o cacau e mexa.
- 4 Bata as claras em castelo e misture-as delicadamente ao preparado anterior.
- 5 Unte 4 forminhas com manteiga, divida a mistura pelas formas e leve ao forno a 220 graus durante 10 minutos.
- 6 Retire, polvilhe com açúcar em pó e sirva de imediato.
- 7 Sugestão: Experimente servir o soufflé com natas, ligeiramente batidas, perfumadas com licor de laranja.