



Sobremesas

Doces de Colher

## Flan de Chocolate e Frutos Vermelhos

20 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

- 200 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas
- 1 embalagem de Natas LONGA VIDA
- 1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
- 100 g de doce de frutos vermelhos
- 1 gema de ovo
- 50 g de manteiga

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	902,7 kcal	45%*
<b>Proteínas</b>	11,6 g	23%*
<b>Lípidos</b>	38,6 g	55%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	101,9 g	39%*

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

### Preparação

- 1 Em banho-maria, comece por derreter o chocolate partido em pedaços com a manteiga.
- 2 Junte as natas, o leite condensado e o doce de frutos vermelhos, mexendo sempre até ficar um creme homogéneo.
- 3 Deite em pequenas formas de pudim e leve ao frio até solidificar.
- 4 Desenforme e decore com frutos vermelhos a gosto e raspas de chocolate Nota: Para desenformar molhe a forma em água quente.