



Sobremesas Bolos

## Bolo de Chocolate com 3 ingredientes

🕒 35 min.

👉 Fácil

👉 Económico

👉 10 doses

### Ingredientes

170 g > 1 tablete de Culinária NESTLÉ SOBREMESAS 44% Cacau  
300 ml de natas LONGA VIDA  
2 gemas

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	191,9 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	1,9 g	4%*
<b>Lípidos</b>	6,5 g	9%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	17,1 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Pique o chocolate com uma faca.
- 2 Numa panela misture as natas com as gemas.
- 3 Aqueça em lume brando até engrossar um pouco.
- 4 Mexa durante cerca de 5 minutos com umas varetas. Retire do lume.
- 5 Adicione o chocolate e mexa até derreter completamente.
- 6 Despeje o conteúdo numa forma de 14 cm forrada com papel vegetal.
- 7 Refrigerar no mínimo 2h.