

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

Energia	191,9 kcal	10%*
Proteínas	1,9 g	4%*
Lípidos	6,5 g	9%*
Hidratos de Carbono	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.