



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.