



Sobremesas Bolos

## Brownie Express no Micro-ondas

🕒 15 min. 🍳 Fácil 💰 Económico 🍴 10 doses

### Ingredientes

125 g de Chocolate Preto NESTLÉ SOBREMESAS 70% cacau  
3 ovos  
100 g de açúcar  
3 c. de sopa de leite  
125 g de manteiga  
8 g de fermento em pó  
70 g de farinha  
50 g de nozes picadas  
açúcar em pó q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	290,2 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	4,2 g	8%*
<b>Lípidos</b>	20,5 g	29%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	21,5 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Derreter o Chocolate Preto NESTLÉ SOBREMESAS 70% cacau com a manteiga no micro-ondas a 700W, durante aproximadamente 3 minutos.
- 2 Bater os ovos com o açúcar.
- 3 Adicionar a mistura anterior, mais o leite, a farinha, o fermento e as nozes picadas.
- 4 Misturar bem e deitar num forma de silicone com as dimensões 20cm x 20cm.

5 Colocar no micro-ondas durante 5 minutos e meio na potência 750W.

6 Reservar no frigorífico por alguns minutos.

7 Servir cortado em cubos e polvilhado com açúcar em pó.