

Sobremesas Bolos

Bolo de Arroz Tufado e Marshmallow

20 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

PARA O BOLO:

250 g de cereais de arroz tufado

150 g de marshmallows

1 c. de sopa de manteiga

PARA A COBERTURA:

200 g de chocolate preto NESTLÉ SOBREMESAS 44% cacau

1 c. de sopa de manteiga

2 colheres de leite

amêndoas (opcional para decorar)

Informação nutricional

Energia	340,5 kcal	17%*
Proteínas	3,5 g	7%*
Lípidos	10,0 g	14%*
Hidratos de Carbono	45,9 g	18%*

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

Preparação

1. Numa panela grande em lume brando derreter a manteiga e os marshmallows.
2. Retirar a panela do lume e acrescentar os cereais. Mexer bem até que esteja tudo envolvido pela mistura.
3. Enquanto ainda estiver quente deitar o preparado numa forma de silicone* e com a ajuda de uma espátula pressionar de forma a que a mistura fique compacta e uniforme.
4. Numa caçarola em lume brando derreter o chocolate preto NESTLÉ SOBREMESAS 44% cacau, juntamente com a manteiga e o leite. Mexer sem parar até que o chocolate esteja completamente derretido.

5 Desenformar o bolo e cobrir com o chocolate. Se quiseres podes decorar com pequenos ovos ou amêndoas.

6 Conselho culinário: *ao invés de colocar numa forma de silicone podes optar por exemplo por uma forma retangular forrada com papel vegetal.