



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 340,5 kcal | 17%* |
| <b>Proteínas</b>           | 3,5 g      | 7%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 10,0 g     | 14%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.