



Sobremesas

Bolos

## Bavaoise de Morangos e Chocolate

🕒 25 min.

🔥 Médio

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

500 g de morangos  
300 ml de Natas LONGA VIDA  
5 folhas de gelatina  
6 folhas de menta  
100 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 284,0 kcal | 14%* |
| <b>Proteínas</b>           | 3,7 g      | 7%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 9,3 g      | 13%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 21,7 g     | 8%*  |

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

### Preparação

- 1 Triture 400 g de morangos com as folhas de menta. Demolhe as folhas de gelatina numa taça com água fria.
- 2 Numa pequena caçarola, aqueça 200 ml de natas em lume brando com a gelatina escorrida durante 2 ou 3 minutos. Adicione a calda dos morangos.
- 3 Corte o resto dos morangos em pedaços. Adicione-os e, em seguida, verta o preparado para as 6 taças previamente forradas com película aderente. Coloque no frigorífico durante 2 horas.
- 4 Parta o chocolate em pedaços, verta sobre o restante das natas líquidas bem quentes e tape durante 5 minutos. Misture e deixe arrefecer durante alguns minutos. Verta para as taças e coloque novamente no frigorífico durante 1 hora para solidificar.
- 5 Desenforme e decore com folhas de menta ou com raspas de chocolate.