



Sobremesas

Doces de Colher

## Flan de Chocolate e Frutos Vermelhos

🕒 20 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

200 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas  
1 embalagem de Natas LONGA VIDA  
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ  
100 g de doce de frutos vermelhos  
1 gema de ovo  
50 g de manteiga

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 902,7 kcal | 45%* |
| <b>Proteínas</b>           | 11,6 g     | 23%* |
| <b>Lípidos</b>             | 38,6 g     | 55%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 101,9 g    | 39%* |

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

### Preparação

- 1 Em banho-maria, comece por derreter o chocolate partido em pedaços com a manteiga.
- 2 Junte as natas, o leite condensado e o doce de frutos vermelhos, mexendo sempre até ficar um creme homogéneo.
- 3 Deite em pequenas formas de pudim e leve ao frio até solidificar.
- 4 Desenforme e decore com frutos vermelhos a gosto e raspas de chocolate Nota: Para desenformar molhe a forma em água quente.