

## Suflê de Chocolate

- 1 barra grande (200g) de chocolate amargo
- 4 colheres (sopa) de leite desnatado
- 4 claras
- 1 pitada de sal
- 4 colheres. (sopa) de açúcar light equivale a 16 colheres (sopa) do comum
- 4 gemas
- manteiga e açúcar light para untar

### Modo de Fazer:

Derreta o chocolate com o leite em banho-maria. Reserve. Bata as claras com o sal e, quando a mistura começar a ficar branca, acrescente 2 colheres (sopa) do açúcar light. Bata até o ponto de neve e reserve. Misture o restante do açúcar e as gemas no chocolate derretido em seguida, acrescente as claras em neve delicadamente. Distribua a mistura em sete refratários pequenos próprios para suflê e untados com a manteiga e o açúcar. Asse por 15 minutos em forno pré aquecido a 190°C. Se quiser prepare a massa com antecedência. Nesse caso guarde-a na geladeira e asse o suflê na hora de servir.

### Tempo de Preparo:

30 minutos.

Rende: 7 porções

Calorias por porção: 230 Kcal



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br