



FONDUE DE CHOCOLATE

A receita original do fondue surgiu na Suíça. Possui a versão salgada, que é feita com queijos, e a versão doce elaborada com chocolate e servida com frutas. Nesta receita a sugestão é servir com morangos, mas poderá adaptar e servir com outras frutas, sozinhas ou combinadas.

 10 minutos 10 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de creme de leite
- 200 gramas de chocolate meio amargo
- 30 unidades médias de morango (360 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente fundo, rale o chocolate com o auxílio de um ralador de metal e depois reserve.
- 2º Em uma panela, ferva o creme de leite e deixe-o cozinhar por cerca de 5 minutos ou até que fique mais encorpado.
- 3º Desligue o fogo e adicione o chocolate aos poucos até que a mistura fique homogênea.
- 4º Mantenha a mistura aquecida em um acessório específico para fondue.
- 5º Sirva com os morangos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (95 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	188 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	21 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	14 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	16 mg	15 mg	1 %