



## TRUFAS CREMOSAS DE CHOCOLATE

Aquele mimo delicioso e bem reconfortante.

 11 porções

## INGREDIENTES

- 200 gramas de queijo cottage/ requeijão
- 70 gramas de cacau em pó
- 40 gramas de maple syrup
- 100 gramas de chocolate negro (aproximadamente 70% cacau)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por colocar o queijo cottage (ou requeijão) num robot de cozinha e triturar, reduzindo a puré.
- 2º Verta para uma taça juntamente com o cacau em pó e o maple syrup, Misture com a ajuda de uma colher. Mas a partir de certo ponto, irá ter que unir a massa com a mão, pois ela vai começar a ficar mais unida.
- 3º Quando chegar a este ponto pegue em pedaços de massa (do tamanho de brigadeiros) e enrole em forma de trufa. Coloque num prato coberto com papel vegetal. Para não pegar às mãos, vá passando-as por água. Repita o processo até acabar a massa.
- 4º No entanto, derreta o chocolate em banho-maria. Quando estiver derretido passe, com a ajuda de um garfo, a trufas pelo chocolate. Volte a colocar a trufa no prato, para depois endurecer. Se quiser pode passar todas as trufas pelo chocolate derretido, ou como eu fiz, metade por cacau em pó e outra metade por chocolate derretido. Fica ao seu critério.
- 5º Quando tiver as trufas prontas leve-as ao frigorífico, mínimo 1 hora, para endurecerem um pouco, Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (37 g)	% DR
ENERGIA	261 kcal	97 kcal	5 %
PROTEÍNA	10 g	4 g	8 %
H. CARBONO	22 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	19 g	7 g	8 %
GORDURA	14 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	6 %
SÓDIO	152 mg	57 mg	2 %