

# Torrada Crocante de Chocolate Amargo e Hortelã

## Ingredientes

---

2 fatias de pão de forma integral

80g de chocolate (preferencialmente amargo, com mais de 70% de cacau, ou dietético)

1 punhado de folhas frescas de hortelã

## Modo de Preparo

---

Pré-aqueça o forno elétrico a 180°C.

Pique o chocolate em pedaços pequenos.

Coloque as fatias de pão integral em uma assadeira adequada para forno.

Distribua o chocolate picado uniformemente sobre as fatias de pão.

Leve ao forno pré-aquecido por 5 a 7 minutos, ou até que o chocolate esteja levemente derretido e o pão esteja crocante nas bordas. Fique atenta para não queimar o chocolate.

Enquanto o pão está no forno, lave e seque bem as folhas de hortelã. Você pode picá-las grosseiramente ou usá-las inteiras para decorar.

Retire o pão do forno com cuidado e transfira para um prato.

Finalize imediatamente com as folhas frescas de hortelã por cima do chocolate derretido. Sirva quente.

## Dica

---

*Para pessoas com diabetes, é crucial escolher um chocolate com alto teor de cacau (acima de 70%) ou uma versão dietética sem açúcar adicionado. O frescor da hortelã complementa perfeitamente o sabor do chocolate, criando um contraste delicioso.*