



Sobremesas Bolos

Queques Nestum

③ 35 min.

Fácil

€ Económico

X 10 doses

Ingredientes

50 g de NESTUM Mel 150 g de farinha

100 g de açúcar

3 ovos

100 ml de óleo

1 c. de chá de fermento em pó

100 ml de leite

Informação nutricional

Energia	224,1 kcal	11%*
Proteínas	3,7 g	7%*
Lípidos	11,5 g	16%*
Hidratos de Carbono	26,3 g	10%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

Preparação

- Separar as gemas das claras.
- 2 Bater as claras em castelo e reservar.
- 3 Adicionar o açúcar, Nestum, o leite, o óleo e as gemas e bater durante 10 minutos.
- 4 Misturar a farinha e o fermento e incorporar as claras batidas em castelo.
- 5 Dividir a massa por formas de queques e levar ao forno pré-aquecido a 180º durante 15 minutos.