



Sobremesas

Bolos

Caracóis de Frutos Vermelhos, Pistácio e Amêndoa

0 min.

Fácil

Económico

12 doses

Ingredientes

1 ovo biológico para pincelar
geleia de fruta de compra para dar brilho
100 g de miolo de pistácio + uns pistácios inteiros para decorar
150 g de doce de frutos vermelhos light de compra
Para a Massa:
20 g de fermento de padeiro
50 ml de bebida de soja morna
200 g de farinha integral
150 g de farinha de trigo
1 pitada de sal fino
50 g de geleia de milho de compra
60 g de creme vegetal
1 ovo biológico
Farinha para polvilhar
Creme vegetal para untar
Para o Recheio e Decoração:
80 g de miolo de amêndoa granulado, sem a pele

Informação nutricional

Energia	339,6 kcal	17%*
Proteínas	8,3 g	17%*
Lípidos	15,0 g	21%*
Hidratos de Carbono	36,7 g	14%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Para a massa, desfaça o fermento de padeiro na bebida de soja morna e junte com as farinhas, o sal, a geleia de milho, o creme vegetal e o ovo. Amasse bem e deixe levedar, em local quente, até atingir quase o dobro do

volume.

- 2 Polvilhe com farinha uma superfície de trabalho e tenda a massa em forma de rectângulo com dois mm de espessura, com a ajuda de um rolo de cozinha.
- 3 Prepare o recheio, barrando a massa com o doce de frutos vermelhos, polvilhe com os frutos secos e enrole. Com a ajuda de uma faca de serrilha, corte rodela da massa com um cm de espessura.
- 4 Unte com creme vegetal e polvilhe com farinha um tabuleiro refractário e disponha os caracóis, separados entre si. Deixe levedar, até atingir quase o dobro do volume. Pincele-os com o ovo batido e leve ao forno a 190° C, durante cerca de 20 minutos.
- 5 Retire os caracóis depois de cozidos, deixe-os amornar e pincele-os com geleia de fruta. Distribua-os por pequenas travessas de servir, decore com pistácio e doce de frutos vermelhos e estão prontos a ir à mesa.