



Sobremesas

Bolos

Sonhos Cor de Rosa

60 min.

Médio

Económico

6 doses

Ingredientes

0 PARA OS SONHOS:

125 ml de leite

125 ml de água

50 g de manteiga

1 0 casca de limão

1/2 c. de chá de canela em pó

1 0 pitada de sal

150 g de farinha sem fermento

3 0 ovos

0 açúcar em pó para polvilhar q.b.

0 PARA O RECHEIO:

1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

50 g de manteiga

2 c. de sopa de xarope de groselha

Informação nutricional

Energia	464,4 kcal	23%*
Proteínas	10,2 g	20%*
Lípidos	21,9 g	31%*
Hidratos de Carbono	56,2 g	22%*

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

Preparação

- 1 Comece por fazer o recheio: aqueça o leite condensado com a manteiga e o xarope de groselha em lume médio.
- 2 Vá mexendo sempre até engrossar, durante cerca de 10 minutos. Retire do lume e deixe arrefecer.

- 3 Para os sonhos, coloque o leite, a água, a manteiga, a casca de limão, a canela e o sal num tachinho e leve ao lume até levantar fervura.
- 4 Retire a casca de limão, junte a farinha e mexa muito bem até cozer.
- 5 Retire do lume e deixe arrefecer um pouco.
- 6 Junte os ovos, um a um, amassando bem com as mãos.
- 7 Faça bolinhas pequenas do tamanho de uma avelã (pode utilizar 3 colheres de chá para ajudar a moldar).
- 8 Frite em óleo bem quente. Retire e deixe secar bem sobre papel absorvente.
- 9 Faça um pequeno golpe com uma faca e com a ajuda de um saco de pasteleiro, recheie com o leite condensado.
- 10 Polvilhe com açúcar em pó e sirva.