

Receitas em vídeo | Sobremesas

Farófias

As Farófias são, sem dúvida, um clássico da doçaria portuguesa que fica bem em qualquer altura do ano. A receita de Farófias da Nestlé apresenta uma deliciosa combinação entre as claras, a baunilha e o Leite Condensado Tradicional da Nestlé. Acrescente às suas receitas de Natal, a receita de Farófias da Nestlé, dando um toque do céu à sua mesa com estas maravilhosas e deliciosas nuvens doces!

40 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

1 l de leite
4 ovos
4 c. de sopa de açúcar
1 c. de café de essência de baunilha
1 limão
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

Informação nutricional

Energia	257,6 kcal	13%*
Proteínas	10,0 g	20%*
Lípidos	7,9 g	11%*
Hidratos de Carbono	36,4 g	14%*

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

Preparação

1. Num tacho misture o leite, o leite condensado, a água e leve ao lume, deixe ferver e diminua em seguida o lume para o mínimo.
2. Entretanto, separe as gemas das claras, e bata-as em castelo juntando o açúcar aos poucos até ficarem bem firmes.
3. Com a ajuda de duas colheres de sopa, retire porções das claras e deite-as na mistura de leite. Coza cada porção durante dois minutos de cada lado, virando-as com cuidado com uma escumadeira. Retire-as deixando escorrer bem o leite e coloque-as numa taça grande.
4. À parte, misture bem as gemas com um pouco de leite e a essência de baunilha.
5. Acrescente este creme ao leite que sobrou, mexendo sempre para evitar que talhe.
6.

Leve novamente a lume brando, mexendo sempre com uma colher de pau até ficar um creme aveludado. Junte-lhe então a raspa de meio limão, mexa e regue as farófias.

7 Reserve no frigorífico e sirva-as de surpresa, bem geladas!