



Sobremesas

Sem Lactose

## Mini Suspiros

10 min.

Fácil

Económico

12 doses

### Ingredientes

- 1 dl de clara de ovo
- 225 g de açúcar (em pó)
- 1 c. de sopa rasa de Café SICAL 5 Estrelas

### Informação nutricional

|                     |           |     |
|---------------------|-----------|-----|
| Energia             | 73,7 kcal | 4%* |
| Proteínas           | 0,1 g     | 0%* |
| Lípidos             | 0,0 g     | 0%* |
| Hidratos de Carbono | 18,6 g    | 7%* |

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

### Preparação

- 1 Bate as claras com o açúcar até ficarem bem firmes.
- 2 Junta o café moído.
- 3 Tende com saco pasteleiro e boquilha em tabuleiro, forrado com papel.
- 4 Leva a cozer ao forno, numa temperatura de aprox. 150°C durante 30 minutos.
- 5 Deixa arrefecer e descola do papel.