

[Receitas em vídeo](#)[Sobremesas](#)

Pavlova de Framboesas

 40 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

3 claras de ovo
180 g de açúcar glacé
2 c. de sopa rasas de farinha fina de milho
1 cubo de gelado de natas e morango NESTLÉ
100 ml de Natas LONGA VIDA
30 g de açúcar em pó
200 g de framboesas
2 maracujás
1 romã

Informação nutricional

Energia	246,4 kcal	12%*
Proteínas	5,4 g	11%*
Lípidos	3,8 g	5%*
Hidratos de Carbono	36,7 g	14%*

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

Preparação

- 1 Aqueça o forno a 150°C.
- 2 Forre uma assadeira com papel vegetal.
- 3 Comece a pavlova batendo as claras em castelo e adicionando gradualmente o açúcar em pó até a mistura ficar firme, lisa e brilhante.
- 4 Acrescente a farinha de milho fina peneirada, e bata por alguns instantes.
- 5 Coloque a massa em merengue na assadeira e faça um furo no centro.

- 6** Leve a pavlova ao forno, baixando a temperatura para 100°C e deixando cozer cerca de 60 minutos.
- 7** Deixe arrefecer com o forno desligado.
- 8** Descasque a romã.
- 9** Parte os maracujás em metades, retire a polpa e misture-a com as framboesas e a romã.
- 10** No momento de servir a pavlova, bata as natas bastante frias acrescentando um pouco de açúcar em pó.
- 11** Recheie o centro do merengue com o gelado e cubra-o com as natas e a fruta. Conselho: Prepare 4 merengues de pavlova individuais e monte-os tal como indicado na receita.