

Sobremesas Sem Lactose

# Bolinhos de Bolina

30 min. Fácil Económico 6 doses

## Ingredientes

1 kg abóbora bolina
1 c. de sopa de farinha
2 c. de sopa de açúcar
3 ovos
óleo para fritar q.b.
açúcar e canela para polvilhar q.b.

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 112,3 kcal | 6%* |
| **Proteínas** | 3,0 g | 6%* |
| **Lípidos** | 7,5 g | 11%* |
| **Hidratos de Carbono** | 8,3 g | 3%* |

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

## Preparação

1. Descasca-se a abóbora, parte-se em cubos e leva-se a cozer em água e sal.
2. Escorre-se e coloca-se num pano para espremer muito bem e retirar toda a água.
3. Juntar a farinha, as gemas e o açúcar, mexendo bem. Envolvem-se as claras batidas em castelo.
4. Fritam-se colheradas em óleo bem quente e servem-se polvilhados de açúcar e canela.