

Sobremesas Bolos

Rabanada de Pensal

40 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

AS RABANADAS:
1 cacete de rabanadas (20 fatias)
1 dl de leite
1 c. de sobremesa de Pensal
1 casca de limão
1 pau de canela
6 ovos
3 c. de sopa de azeite
100 g de açúcar
adoçante stevia em pó (para adoçar o leite) q.b.
1 c. de chá de canela em pó
PARA A CALDA DE VINHO DO PORTO:
2 dl de vinho do Porto
4 c. de sopa de açúcar
2 paus de canela
50 g de pinhões

Informação nutricional

Energia	256,4 kcal	13%*
Proteínas	6,9 g	14%*
Lípidos	9,3 g	13%*
Hidratos de Carbono	31,7 g	12%*

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

Preparação

1. As Rabanadas: Leve ao lume o leite com Pensal com a casca de limão, pau de canela e adoçante. Depois de ferver passe as fatias de pão cortadas e escorra-as.
2.

Passe as fatias por ovos batidos, coloque-as por cima de uma folha de papel vegetal untada com manteiga e leve ao forno deixando-as dourar dos dois lados.

3 Retire as fatias e passe-as por açúcar e canela em pó.

4 Para a Calda de Vinho do Porto: Leve ao lume o açúcar com o vinho do Porto, o pau de canela e deixe ferver.

5 Torre ligeiramente os pinhões numa frigideira antiaderente.