

Sobremesas Sem Lactose

Coscorões

60 min. Médio Económico 6 doses

Ingredientes

350 g de farinha
80 g de manteiga
1 ovo
50 ml de água
sumo e raspa de 1 laranja
uma pitada de sal fino q.b.
óleo q.b.
açúcar q.b.
canela q.b.

Informação nutricional

Energia	358,2 kcal	18%*
Proteínas	7,1 g	14%*
Lípidos	13,8 g	20%*
Hidratos de Carbono	50,5 g	19%*

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

Preparação

1. Numa taça coloque a farinha, a manteiga, o ovo e o sal. Misture tudo com as pontas dos dedos.
2. Junte depois a água e o sumo e raspa de laranja e ligue tudo muito bem. Amassando muito bem.
3. Se for necessário coloque um pouco de farinha na bancada e amasse lá, batendo bem a massa.
4. Tape a taça com um pano húmido e deixe repousar 30 minutos. Polvilhe uma bancada com farinha e com a ajuda de um rolo estique a massa até ficar bem fina, tendo cuidado para não partir.
5. Com uma faca ou com um corta-massas, corte a massa em forma retangular e depois pequenos cortes no meio. Fazendo o formato de coscorão.

6 Leve a fritar em óleo quente, virando-os a meio. Retire e coloque os coscorões sobre papel para escorrer o óleo que ficou.

7 Finalize polvilhando com a mistura de açúcar e canela.