

Sobremesas Bolos

# Pavlova de Verão

110 min. Médio Moderado 4 doses

## Ingredientes

110 g clara de ovo
220 g açúcar
1 c. sopa vinagre
1 c. sobremesa maizena
1 embalagem de Natas LONGA VIDA
fruta (à escolha)

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 405,7 kcal | 20%* |
| **Proteínas** | 4,4 g | 9%* |
| **Lípidos** | 1,6 g | 2%* |
| **Hidratos de Carbono** | 69,4 g | 27%* |

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

## Preparação

1. Para fazer o merengue batemos as claras em velocidade média até começarem a espuma. Quando as claras tiverem espumado, acrescente metade do açúcar, aumente a velocidade e misture na potência máxima.

2. Quando o merengue formar picos moles, adicionamos o restante do açúcar previamente misturado ao amido de milho e ao vinagre. Nós batemos para integrar e obter um merengue muito firme. Coloque o merengue sobre uma bandeja com papel vegetal, um círculo, como uma base e dando a forma desejada, a tentar deixar um buraco no centro e, em seguida, adicionando o enchimento.

3. Asse o merengue durante uma hora e meia, com um forno pré-aquecido a 100 ° C. Desligamos o forno e deixamos a Pavlova arrefecer completamente dentro do forno. Batemos Chantilly e colocamos por cima, um pouco de compota e fruta fresca.