

Sobremesas Sem Lactose

Migas Doces

As Migas Doces têm uma presença obrigatória nas mesas de Natal na região alentejana, no entanto nada as impede de adocicar ainda mais o seu Natal em qualquer ponto do país. Experimente a saborosa receita de Natal da Nestlé adaptada com um toque único!

30 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

12 ovos

18 c. de sopa de açúcar

125 g de noz (miolo)

canela q.b.

Informação nutricional

Energia	233,5 kcal	12%*
Proteínas	7,6 g	15%*
Lípidos	13,0 g	19%*
Hidratos de Carbono	22,0 g	8%*

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

Preparação

1. Misture os ovos com o açúcar e bata ligeiramente e deite a mistura num tacho e leve a lume brando até começar a engrossar.
2. Retire o preparado do lume e mexa um pouco mais.
3. Deite numa travessa.
4. Parta o miolo de noz, esfregando-o entre as mãos, e junte ao doce.
5. Sirva polvilhado com canela.