

Sobremesas | Doces de Colher

Farófias com Creme de Limão

35 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

1 l de leite
6 claras de ovo
1 pitada de sal
75 g de açúcar
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
6 gemas de ovo
10 g de raspa de casca de limão

Informação nutricional

Energia	393,7 kcal	20%*
Proteínas	15,1 g	30%*
Lípidos	12,9 g	18%*
Hidratos de Carbono	54,8 g	21%*

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

Preparação

1. Leve o leite ao lume e deixe-o ferver. Reduza o lume.
2. Bata as claras em castelo com o sal e junte-lhes o açúcar, pouco a pouco, batendo sempre até que fiquem brilhantes.
3. Deite colheradas de claras no leite a ferver e deixe-as cozer 1 minuto de cada lado. Retire-as com uma escumadeira e coloque-as sobre um pano. Repita a operação até esgotar as claras.
4. Prepare o creme. Deite o leite condensado num tacho, junte as gemas e mexa. Adicione 1 medida (da lata) do leite de cozer as farófias, previamente coado, misture e leve a lume brando, sem parar de mexer.
5. Logo que comece a querer ferver retire do lume, misture a raspa de um limão, mexa bem e deixe arrefecer.

6 Depois de frio, sirva com as farófias numa taça.

7 Sugestão do Chefe: Sirva as farófias dentro de uma taça feita com fios de caramelo.

8 Leve ao lume 100 g de açúcar, junte uma colher (sopa) de água e deixe ferver até a calda atingir o ponto de caramelo. Retire e deixe arrefecer um pouco.

9 Unte uma tigela com óleo, mergulhe um garfo no caramelo e deixe cair fios de caramelo sobre a tigela untada. Quando a tigela estiver bem coberta de fios, desenforme.

10 10.Deite-lhe dentro as farófias e sirva com o molho.