



Sobremesas

Sem Lactose

## Mini Suspiros

⌚ 10 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 12 doses

### Ingredientes

1 dl de clara de ovo  
225 g de açúcar (em pó)  
1 c. de sopa rasa de Café SICAL 5 Estrelas

### Informação nutricional

|                            |           |     |
|----------------------------|-----------|-----|
| <b>Energia</b>             | 73,7 kcal | 4%* |
| <b>Proteínas</b>           | 0,1 g     | 0%* |
| <b>Lípidos</b>             | 0,0 g     | 0%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 18,6 g    | 7%* |

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

### Preparação

- 1 Bate as claras com o açúcar até ficarem bem firmes.
- 2 Junta o café moído.
- 3 Tende com saco pasteleiro e boquilha em tabuleiro, forrado com papel.
- 4 Leva a cozer ao forno, numa temperatura de aprox. 150°C durante 30 minutos.
- 5 Deixa arrefecer e descola do papel.