

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

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 73,7 kcal | 4%* |
| **Proteínas** | 0,1 g | 0%* |
| **Lípidos** | 0,0 g | 0%* |
| **Hidratos de Carbono** | 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. 150ºC durante 30 minutos.
5. Deixa arrefecer e descola do papel.