

Sobremesas Sem Lactose

Merengues Recheados

25 min. Fácil Económico 20 doses

Ingredientes

150 g de açúcar
3 claras de ovo
1 pitada de sal
1 c. de chá de cremor tártaro

Informação nutricional

Energia	30,7 kcal	2%*
Proteínas	0,3 g	1%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	7,4 g	3%*

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

Preparação

1. Aqueça o forno a 120°C.
2. Com o copo limpo e seco coloque o açúcar e pulverize 15 seg/vel 9. Reserve.
3. Coloque a “borboleta”, as claras, o sal, o cremor de tártaro e programe 5 min/vel 3 1/2 Sem o copo de medida.
4. Programe 30 seg/vel 3 e junte o açúcar reservado através do bocal da tampa.
5. Deite o preparado num saco de pasteleiro ou num saco de plástico com a ponta cortada.
6. Num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal faça pequenos montes e leve ao forno cerca de 1 hora, depois reduza a temperatura para 60°C por mais 1 hora.
7. Desligue o forno, não abra a porta e deixe os merengues arrefecerem por completo dentro do forno.

8 Sirva cada 2 unidades recheadas com o leite condensado cozido.