



Sobremesas

Bolos

Receita de Queques de Nesquik com Creme de Iogurte e Frutos

🕒 40 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 18 doses

Ingredientes

0 Queques:

250 g de açúcar

125 g de Nesquik All Natural Achocolatado em pó

50 g de manteiga à temperatura ambiente

2 0 ovos

250 ml de leite

260 g de farinha T55 c/ fermento (farinha para bolos)

100 g de framboesas

0 Creme:

250 g de iogurte grego YAOS

100 g de Nata LONGA VIDA

1 c. de sopa de açúcar de confeiteiro

150 g de frutos vermelhos

Informação nutricional

Energia	181,4 kcal	9%*
Proteínas	3,2 g	6%*
Lípidos	5,0 g	7%*
Hidratos de Carbono	27,5 g	11%*

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

Preparação

1 Queques:

Pré-aquece o forno a 180°C.

2 Coloca todos os ingredientes (à exceção da farinha e das framboesas) no liquidificador e tritura durante 1 minuto (em alternativa podes usar a varinha mágica).

- 3 Junta a farinha e pulsa até ser absorvida pela massa. Desliga o liquidificador e acrescenta as framboesas, com a ajuda de uma colher envolve na mistura.
- 4 Unta as formas para queques e enche-as até ¾ da altura com a preparação.
- 5 Leva ao forno pré-aquecido durante 18 minutos.
- 6 Deixa arrefecer um pouco dentro das formas antes de desenformar. Coloca-os depois sobre uma grelha para arrefecerem totalmente.
- 7 Finaliza, colocando o creme de frutos vermelhos por cima dos queques.
- 8 Creme:

Bate as natas juntamente com o açúcar até dobrar o volume. Noutra tigela, bate o iogurte. Depois acrescenta as natas ao iogurte, suavemente, em movimentos envolventes, até obter um creme homogéneo.
- 9 Acrescenta os frutos vermelhos aos poucos e com movimentos envolventes até conseguires integrá-los.
- 10 Reserva alguns frutos vermelhos para decorar.
- 11 Finaliza, colocando o creme de frutos vermelhos por cima dos queques.