

Sobremesas Sem Lactose

Sonhos de Cenoura

35 min. Fácil Económico 12 doses

Ingredientes

500 g de cenoura
1 laranja
250 g de açúcar
2 ovos
250 g de farinha com fermento
açúcar em pó q.b.
canela em pó q.b.

Informação nutricional

Energia	135,0 kcal	7%*
Proteínas	2,1 g	4%*
Lípidos	0,8 g	1%*
Hidratos de Carbono	30,3 g	12%*

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

Preparação

1. De origem desconhecida, há quem defenda que é turca, outros dizem que é alemã, os Sonhos tornaram-se tipicamente portugueses. Presentes em qualquer mesa na Quadra Natalícia, os Sonhos de Cenoura são os preferidos de muitos. Para um Natal ainda mais saboroso siga a receita de Sonhos de Cenoura da Nestlé!Para preparar os sonhos de cenoura comece por descascar as cenouras, cortar em pedaços e cozer em água com a casca da laranja.
2. Assim que as cenouras estiverem cozidas, escorrer muito bem e reduzir a puré, com a varinha mágica ou passe-vite.
3. Acrescentar o sumo da laranja, o açúcar e os ovos, mexendo bem. Finalmente, acrescentar a farinha, envolvendo.
4. Aquecer o óleo. Quando estiver bem quente, fritar colheradas da massa dos sonhos de cenoura, que se escorrem em papel absorvente, depois de doirados. Servir os sonhos de cenoura polvilhados de açúcar em pó e canela.