



Sobremesas Bolos

Bolachas Estaladiças com Creme Moka e Maçã Seca

🕒 45 min. 📌 Fácil 💰 Económico 🍴 4 doses

Ingredientes

2 chávenas de Cereais FITNESS
1 c. de sopa de manteiga sem sal
100 g de mel
1 lata de Leite Condensado Cozido NESTLÉ
100 ml de Natas LONGA VIDA
50 ml de NESCAFÉ Dolce Gusto Espresso Intenso
3 folhas de gelatina incolor
cacau em pó q.b.
de maçã seca q.b.
molho Toffe q.b.
50 g de açúcar amarelo
125 ml de Natas LONGA VIDA
15 g de manteiga sem sal

Informação nutricional

Energia	823,3 kcal	41%*
Proteínas	12,7 g	25%*
Lípidos	14,9 g	21%*
Hidratos de Carbono	132,6 g	51%*

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

Preparação

1 Massa das bolachas:

Liga o forno a 180°C. Forra um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal. Tritura os cereais, adiciona a manteiga amolecida e o mel, e mistura até a massa ficar homogénea.

2 Coloca esta massa no tabuleiro e com uma folha de papel vegetal alisa com um rolo da massa por cima do preparado. Leva ao forno durante 10 minutos até dourar. Com a massa ainda morna corta triângulos com uma faca.

- 3** Para o creme moka:
Coloca as folhas de gelatina em água fria. Quando as folhas estiverem amolecidas espreme-as.
- 4** Com o café já feito adiciona a gelatina espremida e mexe com um garfo.
- 5** Numa taça coloca o leite condensado cozido e o café já frio e mexe.
- 6** Entretanto bate as natas até ficarem firmes e envolve no preparado anterior.
- 7** Coloca este preparado num saco pasteleiro com uma boquilha frisada e leva a refrigerar durante 1 hora.
- 8** Coloca as bolachas no prato onde vai servir e com o saco pasteleiro preencha o triângulo com o creme coloca outra bolacha por cima e volta a cobrir com creme.
- 9** Repete esta operação até acabar o creme.
- 10** Decoração: Polvilha com cacau em pó, coloca uma fatia de maçã seca e um fio de molho Toffe.
- 11** Molho Toffe: Leva ao lume o açúcar até caramelizar. Adiciona as natas aquecidas previamente no micro-ondas e adiciona ao preparado anterior em fio, mexendo sempre. Por fim junta a manteiga e envolve.