

Sobremesas Sem Lactose

Broas Castelares

Um doce de Natal tipicamente português, criado em Lisboa, na Rua do Ouro, pelos irmãos Castelar, donos da Confeitaria Francesa. A mistura perfeita de canela com batata doce e amêndoa moída, faz das Broas Castelares uma receita de Natal presente em todas as mesas. Experimente a receita de Broas Castelares da Nestlé neste Natal!

35 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

400 g de açúcar branco
100 g de açúcar amarelo
200 g de água
700 g de puré de batata doce
200 g de amêndoa moida
70 g de farinha de trigo
125 g de farinha de milho
1 c. de chá de canela
raspa de 1 laranja
5 gemas de ovo

Informação nutricional

Energia	837,8 kcal	42%*
Proteínas	15,0 g	30%*
Lípidos	27,9 g	40%*
Hidratos de Carbono	132,1 g	51%*

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

Preparação

1. Levar o açúcar e a água ao lume e deixar ferver 10 minutos para atingir o ponto pérola.
2. Juntar o puré de batata doce, a amêndoa moída, as farinhas, a canela, a raspa da laranja e mexer bem ainda no lume, durante uns 3 minutos.
3. Baixar o lume para o mínimo e verter as gemas ligeiramente batidas, em fio para a massa, nunca deixando de mexer para as gemas não talharem.
4. Levar mais 4 minutos ao lume mexendo sempre para que as gemas cozam e a massa engrosse.

5 Retirar do lume e deixar arrefecer completamente (o ideal é fazer a massa no dia anterior). Antes de formar as broas adicione 2 colheres de sopa de farinha de milho e envolva bem na massa já fria.

6 Ligue o forno a 180º. Faça broinhas com 2 colheres de sobremesa, como se estivesse a fazer pasteis de bacalhau.

7 Coloque as broas em tabuleiros forrados de papel vegetal e pincele com gema de ovo batida.

8 Estão prontas quando estiverem douradinhas por cima.