



Sobremesas

Sem Lactose

## Bolinhos de Bolina

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

1 kg abóbora bolina  
1 c. de sopa de farinha  
2 c. de sopa de açúcar  
3 ovos  
óleo para fritar q.b.  
açúcar e canela para polvilhar q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	112,3 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	3,0 g	6%*
<b>Lípidos</b>	7,5 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	8,3 g	3%*

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

### Preparação

- 1 Descasca-se a abóbora, parte-se em cubos e leva-se a cozer em água e sal.
- 2 Escorre-se e coloca-se num pano para espremer muito bem e retirar toda a água.
- 3 Juntar a farinha, as gemas e o açúcar, mexendo bem. Envolvem-se as claras batidas em castelo.
- 4 Fritam-se colheradas em óleo bem quente e servem-se polvilhados de açúcar e canela.