



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

Energia	112,3 kcal	6%*
Proteínas	3,0 g	6%*
Lípidos	7,5 g	11%*
Hidratos de Carbono	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.