

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.