



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.