

Sobremesas Doces de Colher

Creme de limão

30 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

500 ml de leite magro
1 limão médio
30 g de farinha de trigo
150 g de açúcar
4 ovos
12 bolachas tipo maria
1 embalagem de Natas LONGA VIDA
raspa de casca de lima

Informação nutricional

Energia	371,5 kcal	19%*
Proteínas	8,6 g	17%*
Lípidos	6,2 g	9%*
Hidratos de Carbono	54,8 g	21%*

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

Preparação

1. Ferva o leite com uma casca generosa de limão.
2. À parte, misture a farinha com 100g de açúcar, dois ovos inteiros e duas gemas, reservando as claras.
3. Mexa bem e adicione o leite fervido (rejeite a casca do limão), vertendo aos poucos de cada vez.
4. Leve depois esta mistura a lume brando, mexendo até engrossar.
5. Retire do lume, junte o sumo de meio limão e envolva bem.

6 Divida o creme de limão por 6 taças individuais (ou se preferir use uma taça grande) e deixe arrefecer.

7 Pique as bolachas grosseiramente e reserve.

8 Bata as natas até ficarem bem firmes.

9 À parte, bata as claras reservadas e adicione-lhes o açúcar restante (50g). Bata até obter um merengue bem firme.

10 Envolva delicadamente as claras com as natas.

11 Depois do creme de limão estar frio nas taças, polvilhe-o com bolacha moída e cubra com um pouco do creme de natas.

12 Decore com raspa de casca de lima e sirva bem fresco.