

Sobremesas Bolos

# Caracóis de Frutos Vermelhos, Pistácio e Amêndoa

0 min. Fácil Económico 12 doses

## Ingredientes

1 ovo biológico para pincelar

geleia de fruta de compra para dar brilho

100 g de miolo de pistácio + uns pistácios inteiros para decorar

150 g de doce de frutos vermelhos light de compra

Para a Massa:

20 g de fermento de padeiro

50 ml de bebida de soja morna

200 g de farinha integral

150 g de farinha de trigo

1 pitada de sal fino

50 g de geleia de milho de compra

60 g de creme vegetal

1 ovo biológico

Farinha para polvilhar

Creme vegetal para untar

Para o Recheio e Decoração:

80 g de miolo de amêndoa granulado, sem a pele

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 339,6 kcal | 17%* |
| **Proteínas** | 8,3 g | 17%* |
| **Lípidos** | 15,0 g | 21%* |
| **Hidratos de Carbono** | 36,7 g | 14%* |

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

## Preparação

1 Para a massa, desfaça o fermento de padeiro na bebida de soja morna e junte com as farinhas, o sal, a geleia de milho, o creme vegetal e o ovo. Amasse bem e deixe levedar, em local quente, até atingir quase o dobro do

volume.

2 Polvilhe com farinha uma superfície de trabalho e tenda a massa em forma de rectângulo com dois mm de espessura, com a ajuda de um rolo de cozinha.

3 Prepare o recheio, barrando a massa com o doce de frutos vermelhos, polvilhe com os frutos secos e enrole. Com a ajuda de uma faca de serrilha, corte rodelas da massa com um cm de espessura.

4 Unte com creme vegetal e polvilhe com farinha um tabuleiro refractário e disponha os caracóis, separados entre si. Deixe levedar, até atingir quase o dobro do volume. Pincele-os com o ovo batido e leve ao forno a 190º C, durante cerca de 20 minutos.

5 Retire os caracóis depois de cozidos, deixe-os amornar e pincele-os com geleia de fruta. Distribua-os por pequenas travessas de servir, decore com pistácio e doce de frutos vermelhos e estão prontos a ir à mesa.