

Sobremesas Doces de Colher

Pudim de Aveia, Pão e Frutos Secos

50 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

1 l de leite magro
100 g de açúcar amarelo
100 g de aveia
100 g de pão de mistura seco
50 g de amêndoas torradas
50 g de nozes
50 g de uvas passas
50 g de alperces secos
4 0 ovos

Informação nutricional

Energia	243,0 kcal	12%*
Proteínas	9,5 g	19%*
Lípidos	8,6 g	12%*
Hidratos de Carbono	31,9 g	12%*

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

Preparação

1. Leve o leite a ferver e junte a aveia e leve a cozinhar ao lume durante três minutos.
2. Bata os ovos e junte a aveia aos ovos, acrescente o açúcar amarelo envolva e tudo muito bem.
3. Unte a forma com azeite e polvilhe com farinha, coloque no fundo o pão cortado em cubos, os frutos secos em pedaços e verta o leite com os ovos.
4. Leve ao forno em banho-maria por cerca de 45 minutos à temperatura de 150º.
5. Retire do lume, deixe arrefecer um pouco e desenforme.