



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

<b>Energia</b>	243,0 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	9,5 g	19%*
<b>Lípidos</b>	8,6 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 150°.
- 5 Retire do lume, deixe arrefecer um pouco e desenforme.