

Sobremesas Bolos

Pudim de Leite Condensado na Caneca

15 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

1 c. de sopa de açúcar

2 c. de chá de água

1 ovo

13 c. de sopa de leite vaca UHT meio gordo (à temperatura ambiente)

2 c. de sopa de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

1 c. de café de extrato de baunilha

Informação nutricional

Energia	131,8 kcal	7%*
Proteínas	5,8 g	12%*
Lípidos	4,2 g	6%*
Hidratos de Carbono	16,6 g	6%*

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

Preparação

1. Começar por deitar o açúcar na caneca e juntar 1 colher de chá de água.
2. Misturar e espalhar no fundo com a ajuda de uma colher.
3. Levar ao microondas e abrir e girar a caneca de 10 em 20 segundos, até ficar um caramelo claro.
4. Tirar do microondas, juntar mais 1 colher de chá de água e levar mais 10 segundos ao microondas.
5. Retirar a caneca com a ajuda de um pano e girar até cobrir os lados. Reservar.Bater o ovo com uma vara de arames, juntar o leite, o leite condensado e o extracto de baunilha.
6. Mexer bem e deitar na caneca.

7 Levar ao microondas por 1,5 minutos, abrindo ao fim de 1 minuto para verificar se já está cozido. O pudim deve ficar com as bordas mais cozidas e o centro a parecer liquido.

8 Retirar, tapar com película de cozinha e abafar com um pano durante 10 minutos. Ao fim desse tempo, retirar a pelicula e deixar arrefecer. Levar ao frio 1 hora antes de servir. Pode desenformar-se.