



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