



Sobremesas Bolos

## Queques Nestum

🕒 35 min.

👤 Fácil

👤 Económico

👤 10 doses

### Ingredientes

50 g de NESTUM Mel  
150 g de farinha  
100 g de açúcar  
3 ovos  
100 ml de óleo  
1 c. de chá de fermento em pó  
100 ml de leite

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	224,1 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	3,7 g	7%*
<b>Lípidos</b>	11,5 g	16%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	26,3 g	10%*

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

### Preparação

- 1 Separar as gemas das claras.
- 2 Bater as claras em castelo e reservar.
- 3 Adicionar o açúcar, Nestum, o leite, o óleo e as gemas e bater durante 10 minutos.
- 4 Misturar a farinha e o fermento e incorporar as claras batidas em castelo.
- 5 Dividir a massa por formas de queques e levar ao forno pré-aquecido a 180° durante 15 minutos.