

Receitas em vídeo | Sobremesas

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

Energia	224,1 kcal	11%*
Proteínas	3,7 g	7%*
Lípidos	11,5 g	16%*
Hidratos de Carbono	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 180º durante 15 minutos.