



Sobremesas

Doces de Colher

## Pavlova de Leite Condensado, Banana e Amendoim

🕒 40 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

4 ovos  
200 g de açúcar  
1 lata de Leite Condensado Cozido NESTLÉ  
1 embalagem de Natas LONGA VIDA  
1 banana  
50 g de amendoins torrados  
50 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas  
flor de sal q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	438,4 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	7,9 g	16%*
<b>Lípidos</b>	11,3 g	16%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	64,6 g	25%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 140°C.
- 2 Separe as gemas das claras. Bata as claras numa batedeira e vá juntando o açúcar aos poucos até obter um merengue bem firme.
- 3 Forre um tabuleiro com papel vegetal e faça um círculo de 16cm de diâmetro.
- 4 Distribua o merengue igualmente por todo o círculo e leve ao forno durante 2 horas.
- 5 Deixe o merengue arrefecer completamente no forno.

- 6 Entretanto, numa batedeira, misture o leite condensado com as gemas. Reserve.
- 7 Bata as natas até obter chantilly e reserve no frigorífico.
- 8 Para montar a pavlova, distribua o leite condensado por cima do merengue.
- 9 Cubra com a banana cortada em fatias finas, seguido do chantilly.
- 10 Polvilhe com os amendoins torrados, o chocolate preto em lascas e com uma pitada de flor de sal. Sirva bem frio.