



Sobremesas Sem Lactose

## Coscorões

60 min. Médio Económico 6 doses

### Ingredientes

350 g de farinha  
80 g de manteiga  
1 ovo  
50 ml de água  
sumo e raspa de 1 laranja  
uma pitada de sal fino q.b.  
óleo q.b.  
açúcar q.b.  
canela q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	358,2 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	7,1 g	14%*
<b>Lípidos</b>	13,8 g	20%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	50,5 g	19%*

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

### Preparação

- 1 Numa taça coloque a farinha, a manteiga, o ovo e o sal. Misture tudo com as pontas dos dedos.
- 2 Junte depois a água e o sumo e raspa de laranja e ligue tudo muito bem. Amassando muito bem.
- 3 Se for necessário coloque um pouco de farinha na bancada e amasse lá, batendo bem a massa.
- 4 Tape a taça com um pano húmido e deixe repousar 30 minutos. Polvilhe uma bancada com farinha e com a ajuda de um rolo estique a massa até ficar bem fina, tendo cuidado para não partir.
- 5 Com uma faca ou com um corta-massas, corte a massa em forma retangular e depois pequenos cortes no meio. Fazendo o formato de coscorão.

6 Leve a fritar em óleo quente, virando-os a meio. Retire e coloque os coscorões sobre papel para escorrer o óleo que ficou.

7 Finalize polvilhando com a mistura de açúcar e canela.