

Sobremesas Bolos

Sonhos Cor de Rosa

60 min. Médio Económico 6 doses

Ingredientes

0 PARA OS SONHOS:
125 ml de leite
125 ml de água
50 g de manteiga
1 0 casca de limão
1/2 c. de chá de canela em pó
1 0 pitada de sal
150 g de farinha sem fermento
3 0 ovos
0 açúcar em pó para polvilhar q.b.
0 PARA O RECHEIO:
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
50 g de manteiga
2 c. de sopa de xarope de groselha

Informação nutricional

Energia	464,4 kcal	23%*
Proteínas	10,2 g	20%*
Lípidos	21,9 g	31%*
Hidratos de Carbono	56,2 g	22%*

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

Preparação

1. Comece por fazer o recheio: aqueça o leite condensado com a manteiga e o xarope de groselha em lume médio.
2. Vá mexendo sempre até engrossar, durante cerca de 10 minutos. Retire do lume e deixe arrefecer.

3. Para os sonhos, coloque o leite, a água, a manteiga, a casca de limão, a canela e o sal num tachinho e leve ao lume até levantar fervura.
4. Retire a casca de limão, junte a farinha e mexa muito bem até cozer.
5. Retire do lume e deixe arrefecer um pouco.
6. Junte os ovos, um a um, amassando bem com as mãos.
7. Faça bolinhas pequenas do tamanho de uma avelã (pode utilizar 3 colheres de chá para ajudar a moldar).
8. Frite em óleo bem quente. Retire e deixe secar bem sobre papel absorvente.
9. Faça um pequeno golpe com uma faca e com a ajuda de um saco de pasteleiro, recheie com o leite condensado.
10. Polvilhe com açúcar em pó e sirva.