

Receitas em vídeo | Sobremesas

Galette de Mirtilos

40 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

1 embalagem de massa quebrada redonda
1 ovo
açúcar demerara q.b
2 chávenas de mirtilos
1 c. de sobremesa de sumo de limão
2 c. de sopa de farinha sem fermento
3 c. de sopa de açúcar amarelo

Informação nutricional

Energia	142,1 kcal	7%*
Proteínas	2,0 g	4%*
Lípidos	6,0 g	9%*
Hidratos de Carbono	20,1 g	8%*

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

Preparação

1. Comece por colocar a massa sobre papel vegetal, num tabuleiro de ir ao forno.
2. Numa taça misture os mirtilos, o sumo de limão, o açúcar e a farinha. Disponha a fruta sobre o centro da massa deixando em volta uns 5 cm de massa. Depois dobre sobre a fruta formando uma espécie de embrulho.
3. Bata o ovo e pincele a galette com o mesmo, polvilhando posteriormente com açúcar demerara.
4. Leve ao forno pré aquecido a 180ºC, cerca de 30 a 40 minutos ou até estar dourada
5. Retire e deixe arrefecer.