



Sobremesas

Sem Lactose

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 180°C, cerca de 30 a 40 minutos ou até estar dourada
- 5 Retire e deixe arrefecer.