



Receitas de Sobremesas

Sem Lactose

## Tronco de Natal Sem Glúten

🕒 60 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 10 doses

### Ingredientes

6 ovos  
100 g de amido de milho  
200 g de açúcar  
1 c. de sobremesa de fermento em pó  
sumo e raspa de 1 limão médio  
frutos vermelhos q.b.  
açúcar em pó q.b.  
PARA O CREME:  
3 abacates pequenos  
200 g de puré de batata doce  
1 c. de sopa de mel  
50 g de Chocolate NESTLÉ em Pó

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	228,0 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	4,7 g	9%*
<b>Lípidos</b>	5,7 g	8%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	39,0 g	15%*

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

## Preparação

- 1** Pré aqueça o forno a 180°C. Forre um tabuleiro de 26 cm x 40 cm, com papel vegetal e reserve.
- 2** Separe as gemas das claras e bata estas últimas em castelo. Reserve.
- 3** Noutra taça bata o açúcar com as gemas durante 5 minutos até obter uma mistura fofa. Acrescente o amido de milho com o fermento em pó. Misture bem.
- 4** Adicione o sumo e raspa de limão e misture mais um pouco.
- 5** Por fim acrescente as claras em castelo envolvendo tudo muito bem. Coloque o preparado no tabuleiro e leve a cozer por cerca de 25 minutos. Retire e desenforme sobre um pano de cozinha estendido na bancada.
- 6** Lave bem as batatas-doces e corte em rodelas, mesmo com a casca. Leve a cozer em água quente cerca de 30 minutos ou até as batatas estarem cozidas.
- 7** Retire as rodelas de batata da água e descarte a pele. Mexa bem o puré da batata, e pese 200 gr para a preparação do creme.
- 8** Num liquidificador coloque a polpa do abacate, o puré da batata-doce, o mel e o chocolate em pó. Misture tudo muito bem.
- 9** Com o creme recheie a torta ainda morna e enrole com cuidado. Deixe arrefecer.
- 10** Quando a torta estiver totalmente fria corte a mesma formando um tronco e com o restante creme cubra toda a torta. Enfeite com frutos vermelhos e polvilhe com açúcar em pó antes de servir.