

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

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

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

Preparação

1. Pré aqueça o forno a 180ºC. 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.