



Receitas em vídeo Sobremesas

## **Farófias**

As Farófias são, sem dúvida, um clássico da doçaria portuguesa que fica bem em qualquer altura do ano. A receita de Farófias da Nestlé apresenta uma deliciosa combinação entre as claras, a baunilha e o Leite Condensado Tradicional da Nestlé. Acrescente às suas receitas de Natal, a receita de Farófias da Nestlé, dando um toque do céu à sua mesa com estas maravilhosas e deliciosas nuvens doces!

3 40 min.

Fácil

Económico

X 8 doses

## Ingredientes

1 I de leite

4 ovos

4 c. de sopa de açúcar

1 c. de café de essência de baunilha

1 limão

1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

## Informação nutricional

Energia	257,6 kcal	13%*
Proteínas	10,0 g	20%*
Lípidos	7,9 g	11%*
Hidratos de Carbono	36,4 g	14%*
*DR - Doses de Referência	para um adulto médio	(8400

kJ / 2000 kcal)

## Preparação

- 1 Num tacho misture o leite, o leite condensado, a água e leve ao lume, deixe ferver e diminua em seguida o lume para o mínimo.
- Entretanto, separe as gemas das claras, e bata-as em castelo juntando o açúcar aos poucos até ficarem bem firmes.
- 3 Com a ajuda de duas colheres de sopa, retire porções das claras e deite-as na mistura de leite. Coza cada porção durante dois minutos de cada lado, virando-as com cuidado com uma escumadeira. Retire-as deixando escorrer bem o leite e coloque-as numa taça grande.
- À parte, misture bem as gemas com um pouco de leite e a essência de baunilha.
- Acrescente este creme ao leite que sobrou, mexendo sempre para evitar que talhe.

Leve novamente a lume brando, mexendo sempre com uma colher de pau até ficar um creme aveludado. Junte-lhe então a raspa de meio limão, mexa e regue as farófias.

7 Reserve no frigorífico e sirva-as de surpresa, bem geladas!