

Sobremesas Doces de Colher

Arroz Condé Merengado

20 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

250 g arroz carolino
250 g açúcar
2 cascas de limão
2 paus de canela
60 g manteiga
8 gemas de ovo
sal q.b.
4 claras de ovo
1 lata de pêssego em calda
1 l de água
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

Informação nutricional

Energia	485,7 kcal	24%*
Proteínas	8,6 g	17%*
Lípidos	15,2 g	22%*
Hidratos de Carbono	80,5 g	31%*

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

Preparação

1. Ferva o arroz durante 8 minutos em água abundante. Passe por água fria e escorra.
2. Leve ao lume, num tacho, o Leite Condensado NESTLÉ com 1 litro de Água Mineral, as cascas de limão e a canela.
3. Quando levantar fervura, deite o arroz e o sal e deixe cozer em lume brando durante 20 minutos.
4. Fora do lume, junte as gemas e a manteiga. Deite o arroz em taças e enfeite com merengue.

5 Para fazer o Merengue: Bata as claras e quando estiverem meio batidas deite um pouco de açúcar, continuando a bater, até formar castelo forte. De seguida, junte o restante açúcar e fica pronto.