



Sobremesas Bolos

## Folar da Páscoa

🕒 50 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

100 g de Leite Condensado Magro NESTLÉ  
10 g de fermento de padeiro  
300 g de farinha  
2 ovos  
125 g de manteiga  
manteiga para untar q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 425,6 kcal | 21%* |
| <b>Proteínas</b>           | 8,4 g      | 17%* |
| <b>Lípidos</b>             | 21,6 g     | 31%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 48,4 g     | 19%* |

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

### Preparação

- 1 Para começar a preparar o folar da Páscoa, leve o leite condensado ao lume e deixe amornar.
- 2 Retire, junte-lhe o fermento e mexa para que fique bem dissolvido.
- 3 Deite a farinha num recipiente e abra uma cavidade no meio.
- 4 Deite aí o leite com o fermento, os ovos e a manteiga e misture bem.
- 5 Trabalhe bem a massa até se descolar da tigela e das mãos.
- 6 Forme uma bola com a massa, cubra-a com película aderente e deixe-a levedar até duplicar o volume.

- 7** Depois volte a trabalhá-la e faça com ela dois rolos iguais em comprimento e espessura.
- 8** Entrelace os dois rolos em corda e feche-os em forma de coroa.
- 9** Coloque-os no tabuleiro untado com manteiga e deixe levedar durante 30 minutos.
- 10** Pincele com ovo batido, coloque os ovos cozidos no centro do folar da Páscoa e leve ao forno durante 40 minutos, a 200°.
- 11** A meio da cozedura reduza o forno para 180°.
- 12** Retire o folar e deixe arrefecer.