



Sobremesas Sem Lactose

## Mini Suspiros

🕒 10 min.

👉 Fácil

€ Económico

✂ 12 doses

### Ingredientes

1 dl de clara de ovo

225 g de açúcar (em pó)

1 c. de sopa rasa de Café SICAL 5 Estrelas

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	73,7 kcal	4%*
<b>Proteínas</b>	0,1 g	0%*
<b>Lípidos</b>	0,0 g	0%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	18,6 g	7%*

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

### Preparação

1 Bate as claras com o açúcar até ficarem bem firmes.

- 2 Junta o café moído.
- 3 Tende com saco pasteleiro e boquilha em tabuleiro, forrado com papel.
- 4 Leva a cozer ao forno, numa temperatura de aprox. 150°C durante 30 minutos.
- 5 Deixa arrefecer e descola do papel.