

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

Energia	73,7 kcal	4%*
Proteínas	0,1 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	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. 150ºC durante 30 minutos.
5. Deixa arrefecer e descola do papel.