



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. 150°C durante 30 minutos.
- 5 Deixa arrefecer e descola do papel.