



Sobremesas

Sem Lactose

Merengues Recheados

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 20 doses

Ingredientes

- 150 g de açúcar
- 3 claras de ovo
- 1 pitada de sal
- 1 c. de chá de cremor tártaro

Informação nutricional

Energia	30,7 kcal	2%*
Proteínas	0,3 g	1%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	7,4 g	3%*

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

Preparação

- 1 Aqueça o forno a 120°C.
- 2 Com o copo limpo e seco coloque o açúcar e pulverize 15 seg/vel 9. Reserve.
- 3 Coloque a "borboleta", as claras, o sal, o cremor de tártaro e programe 5 min/vel 3 1/2 Sem o copo de medida.
- 4 Programe 30 seg/vel 3 e junte o açúcar reservado através do bocal da tampa.
- 5 Deite o preparado num saco de pasteleiro ou num saco de plástico com a ponta cortada.
- 6 Num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal faça pequenos montes e leve ao forno cerca de 1 hora, depois reduza a temperatura para 60°C por mais 1 hora.
- 7 Desligue o forno, não abra a porta e deixe os merengues arrefecerem por completo dentro do forno.

8 Sirva cada 2 unidades recheadas com o leite condensado cozido.