



Sobremesas

Sem Lactose

## Sonhos de Abóbora

A quadra natalícia pede doces tradicionais, e estes sonhos de abóbora são perfeitos para a ocasião! Simples de fazer, irás certamente surpreender a família com a textura fofa e sabor único dos teus sonhos de abóbora. Descobre como é fácil prepará-los e verás que os sonhos de abóbora vão ser um sucesso na mesa de Natal!

🕒 35 min.

👤 Médio

💰 Económico

🍽️ 8 doses

### Ingredientes

2 cascas de laranja  
800 ml de água  
120 g de açúcar  
70 ml de sumo de laranja  
1 ovo médio  
1 gema de ovo  
400 g de farinha tipo 65  
25 g de fermento de padeiro fresco  
óleo para fritar q.b.  
açúcar e canela q.b.  
750 g de abóbora fresca, cortada aos cubos

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	291,7 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	5,7 g	11%*
<b>Lípidos</b>	3,8 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	58,0 g	22%*

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

### Preparação

- 1 Os Sonhos são um doce tipicamente português. Muitas famílias afirmam que Natal não é Natal sem os Sonhos à mesa. A Nestlé apresenta esta receita de Sonhos de Abóbora, que tornará o seu Natal ainda mais delicioso. Cumpra a tradição natalícia e tenha um Natal ainda mais doce com a receita de Sonhos de Abóbora da Nestlé! Comece a preparar os sonhos de abóbora colocando no copo a casca de laranja e rale 10 seg/vel. Retire e reserve.
- 2 No copo coloque a água, a Varoma com a abóbora e programe 25 min/Varoma/vel Reserve e retire o excesso de água da abóbora.
- 3 Com o copo limpo deite a abóbora, o açúcar, o sumo, a raspa de laranja reservada, o ovo, a gema e triture 30 seg/vel. Junte a farinha, o fermento e programe 1 min/vel. Com a espátula baixe o que ficou nas paredes do

copo e programe 5 seg/vel

- 4 Retire para uma taça, deixe num local morno até que dobre de volume.
- 5 De seguida frite os sonhos de abóbora em óleo abundante, deitando cerca de uma colher de sopa de massa por sonho, em lume brando. Retire e coloque- os em papel de cozinha para escorrer o óleo. Envolve-os sonhos de abóbora em açúcar e canela.
- 6 Nota: Com esta receita obterá uns sonhos de abóbora mais achatados. Se desejar uns sonhos mais consistentes (mais redondos) adicione um pouco mais de farinha.
- 7 Dica: Pode substituir o fermento de padeiro fresco por fermento de padeiro seco, cerca de 5 g. Se utilizar farinha tinha tipo 55, acrescente mais 20-30 g de farinha.