

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

Energia	291,7 kcal	15%*
Proteínas	5,7 g	11%*
Lípidos	3,8 g	5%*
Hidratos de Carbono	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. Envolva-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.